

หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม



กองพุทธศาสนศึกษา

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

พ.ศ. ๒๕๕๓

หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม



รวบรวมเรียบเรียง โดย
แก้ว ชิดตะขบ ป.ธ. ๘, พ.ม., ศษ.บ.
นักวิชาการศาสนาชำนาญการ
และคณะ

จัดพิมพ์เผยแพร่ โดย
ฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา กองพุทธศาสนศึกษา
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
พุทธศักราช ๒๕๕๓

หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม

ISBN 978-974-310-261-5

จัดพิมพ์เผยแพร่ตามโครงการวัสดุหนังสือ วารสาร ตำรา

(หนังสือหลักการถือศีลปฏิบัติธรรม)

กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๓ พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษา :

นางจุฬารัตน์ บุกนยากร	ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
นางบุญศรี พานะจิตต์	รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
นายนพรัตน์ เบญจวัฒนานันท์	รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
นายอำนาจ บัวศิริ	ผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม
นายพนม ศรศิลป์	ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษา

ข้อมูล/รวบรวม/จัดทำต้นฉบับ :

นายแก้ว ชิตตะขบ หัวหน้าฝ่ายเผยแพร่พระพุทธศาสนา

ตรวจต้นฉบับ :

คณะกรรมการตรวจต้นฉบับหนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

พิมพ์ที่ :

โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๓๑๔ – ๓๑๖ ปากซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง

เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐

โทร. ๐-๒๒๒๓-๓๓๕๑, ๐-๒๒๒๓-๕๕๔๘ โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๒๙๑๐

E-mail : sasana@asianet.co.th

นายพีรพล กนกวลัย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

คำนำ

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาประจำชีวิตของชนชาติไทย เพราะคนไทยส่วนใหญ่ได้เคารพนับถือและยกย่องเทิดทูนบูชาเป็นสรณะแห่งชีวิต สืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านาน ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมอันดีงามของชาติไทยส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจาก คติธรรมและหลักพระพุทธศาสนา องค์พระมหากษัตริย์ไทยทุกพระองค์ทรงเป็นพุทธมามกะ ทรงดำรงอยู่ในฐานะเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ทรงยกย่องเชิดชูพระพุทธศาสนาตลอดมา ตั้งแต่อดีตอันยาวนานจวบจนกาลปัจจุบัน ซึ่งแสดงให้เห็นเป็นประจักษ์ว่า พระพุทธศาสนา ได้สถิตสถาพรเป็นสรณะที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของชนชาติไทยตลอดมาทุกยุคทุกสมัย กล่าวได้ว่า ชาติไทยได้มีความเจริญมั่นคง ดำรงเอกราชอธิปไตยสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่ โบราณกาลจวบจนปัจจุบัน ก็เพราะคนไทยทั้งชาติยึดมั่นอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีความเคารพบูชาพระรัตนตรัย พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญยิ่งต่อวิถีชีวิตของชาวไทย โดยมีส่วนเสริมสร้างอุปนิสัยของคนในชาติให้รู้จักรักความสงบ มีจิตใจเมตตาปรารถนาดี มีน้ำใจเสียสละ มีความกตัญญูรู้คุณ รู้จักให้อภัยและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันต่อกัน รู้จักสิ่งที่ควรและไม่ควร เป็นต้น

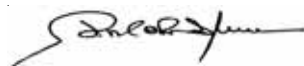
หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น มีทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงสุด ซึ่งจะ อำนวยประโยชน์สุขทั้ง ๓ ประการ อันได้แก่ ประโยชน์สุขในชาติปัจจุบัน ประโยชน์สุข ในชาติหน้า และประโยชน์สุขสูงสุดคือพระนิพพาน (ภาวะจิตที่หลุดพ้นจากทุกข์ในการ เวียนว่ายตายเกิด) กล่าวอีกนัยหนึ่ง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นย่อมอำนวยวิบูลผล ให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติได้รับสุขสมบัติทั้งในโลกมนุษย์ โลกทิพย์ และอมตนิพพาน ตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติของแต่ละบุคคล ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาที่มี หลักธรรมซึ่งเอื้อประโยชน์เกื้อกูลให้บุคคลผู้มีศรัทธาและปัญญาเลือกประพฤติปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์ บริบูรณ์โดยประการทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ การเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมและการพัฒนา คุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีความเจริญก้าวหน้า มีความสมานฉันท์สามัคคีปรองดอง รู้จักให้อภัยเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคม และมีหลักฐานมั่นคงทางเศรษฐกิจกัน จึงควรอingatยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ เพื่อจักได้รับประโยชน์สุขที่พึงปรารถนา อย่างแท้จริง

การปฏิบัติธรรม คือการนำหลักพระธรรมในพระพุทธศาสนามาบูรณาการเชิงประพฤติ ปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในวิถีชีวิตชาวพุทธตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ซึ่งมีทั้งการปฏิบัติธรรมแบบสามัญ หรือการปฏิบัติธรรมขั้นศีลธรรม คือการดำรงชีวิตโดยยึดหลักพุทธธรรมเป็นแนวทาง เช่น การรักษาศีลละชั่ว ประพฤติดีทางกายวาจาอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข และการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น หรือการปฏิบัติธรรมขั้นสมาธิ-ปัญญา คือการฝึกควบคุมจิตของตนให้เป็นสมาธิและเกิด พัฒนาการทางปัญญาที่สามารถลดละกิเลสตัวบงการจิตใจที่สำคัญคือความโลภ ความโกรธ และความหลงเป็นต้นในชีวิตประจำวันลงได้ ซึ่งการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นนี้จะส่งผลสัมฤทธิ์ได้ดี มีประสิทธิภาพสูงก็ต่อเมื่อบุคคลผู้ใคร่ปฏิบัติทำตนให้อิสระจากหน้าที่การงาน โดยเสียสละเวลาเข้าไปศึกษาปฏิบัติในวัดอันเป็นพุทธสถานที่มีความสงบร่มรื่นเหมาะแก่การฝึกฝนอบรมพัฒนาตนให้มีความสะอาดกายวาจาด้วยศีล มีความสุขสงบแห่งจิตด้วยสมาธิ มีความสว่างทางความคิดด้วยปัญญา และเข้าถึงภาวะหลุดพ้นจากปัญหาชีวิตอย่างยั่งยืนด้วยวิมุตติสุข ดังนั้นวัดจึงเป็นหน่วยบริการสำหรับรองรับประชาชนที่ประสงค์จะเข้าไปรับบริการฝึกปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นดังกล่าวนี้ โดยวัดที่มีความพร้อมได้มีการจัดตั้งและดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมทั่วทุกจังหวัดตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓

ด้วยตระหนักถึงความสำคัญของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบการถือศีลปฏิบัติธรรม และเพื่อเป็นการทำนุบำรุงส่งเสริมพระพุทธศาสนาในด้านการศึกษาค้นคว้า สัมมาปฏิบัติเผยแผ่หลักพุทธธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงจัดพิมพ์หนังสือ “หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม” สำหรับเผยแพร่เป็นธรรมทานแก่พุทธศาสนิกชนผู้สนใจทั่วไป ตามโครงการจัดพิมพ์หนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๓ โดยมอบให้ นายแก้ว ชิตตะขบ ป.ธ. ๙, พ.ม., ศษ.บ. หัวหน้าฝ่ายเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นผู้รวบรวมเรียบเรียงจัดทำต้นฉบับ และมอบให้คณะกรรมการตรวจต้นฉบับหนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติแต่งตั้งเป็นผู้ตรวจต้นฉบับ

หวังว่าหนังสือนี้ จะอำนวยประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้า ส่งเสริมสัมมาปฏิบัติ และเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนได้เป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณผู้รวบรวมเรียบเรียงไว้ ณ ที่นี้



(นางจุฬารัตน์ บุญยากร)

ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ



คำสั่งสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

ที่ ๑๐๓ /๒๕๕๓

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจต้นฉบับหนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ด้วยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โดยกองพุทธศาสนศึกษา จะดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือเผยแพร่แก่ประชาชนตามโครงการวัสดุหนังสือ วารสาร และตำรา (จัดพิมพ์หนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา) ประจำปี ๒๕๕๓ ในกรณีนี้ เพื่อให้ต้นฉบับหนังสือที่จะจัดพิมพ์นั้นมีความสมบูรณ์ถูกต้องด้านเนื้อหาสาระโดยสามารถเป็นแหล่งความรู้ที่เป็นระบบและอ้างอิงในการศึกษาค้นคว้าหลักวิชาการทางพระพุทธศาสนาของประชาชนพุทธศาสนิกชนทั่วไป จึงแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจต้นฉบับหนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

- | | |
|---|----------------------------|
| ๑. ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ | ที่ปรึกษา |
| ๒. รองผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
(ที่กำกับดูแลกองพุทธศาสนศึกษา) | ที่ปรึกษา |
| ๓. ผู้อำนวยการสำนักเลขาธิการมหาเถรสมาคม | ที่ปรึกษา |
| ๔. ผู้อำนวยการกองพุทธศาสนศึกษา | ที่ปรึกษา |
| ๕. นายวิชัย ธรรมเจริญ ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการพิเศษ | ประธานกรรมการ |
| ๖. นายพิศาล แซ่มโสภะ ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการพิเศษ | กรรมการ |
| ๗. นายบุญเลิศ โสภะ ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการ | กรรมการ |
| ๘. นายบุญเชิด กิตติธรางกูร ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการ | กรรมการ |
| ๙. นายบุญสืบ อินสาร ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการ | กรรมการ |
| ๑๐. นายเดชา มหาเดชากุล ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการ | กรรมการ |
| ๑๑. นายแก้ว ชิตตะขบ ป.ธ. ๙ นักวิชาการศาสนาชำนาญการ | กรรมการและเลขานุการ |
| ๑๒. นายพัฒนา สุอำมาตย์มนตรี ป.ธ. ๗ นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

โดยให้คณะกรรมการ ฯ มีหน้าที่ดำเนินการประชุมพิจารณาตรวจสอบรับรองความถูกต้องเหมาะสมแห่งเนื้อหาสาระของต้นฉบับหนังสือหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ก่อนขออนุมัติจัดพิมพ์เผยแพร่

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่นี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

(นางจุฬารัตน์ บุญยากร)

ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

คำชี้แจงการอ่านคำบาลี

เนื่องจาก คำภาษาบาลี ที่ปรากฏในหนังสือนี้ตลอดทั้งเล่ม ได้พิมพ์ด้วย อักษร ภาษาบาลีแท้ คือไม่พิมพ์สระ อะ กำกับ เช่น นโม ตสฺส ไม่พิมพ์เป็นคำบาลีไทย เป็น นะโม ตัสสะ ทั้งนี้เพื่อมุ่งหมายให้พุทธศาสนิกชนสามารถอ่านภาษาบาลีแท้ได้ ดังนั้น จึงขอชี้แจงแนะนำหลักการอ่านคำบาลีแท้โดยย่อไว้ ณ ที่นี้

ความจริงแล้ว การอ่านคำบาลีแท่นั้น หากพุทธศาสนิกชนตั้งใจหรือสนใจศรัทธาจะอ่านให้ได้จริงๆ นั้นง่ายนิดเดียว เพราะภาษาบาลีนั้นไม่มีอักษรเขียนเป็นการเฉพาะของตนเอง เหมือนภาษาอื่นๆ เช่น ภาษาอังกฤษหรือภาษาไทยของเรา มีแต่เสียงสื่อให้รู้ความหมายเท่านั้น เมื่อคนชาติใดนำไปจารึกบันทึกพุทธธรรม ก็จะใช้อักษรของคนชาตินั้นเป็นตัวเขียน เช่น ภาษาบาลีในพระไตรปิฎกของประเทศไทยเรา ก็ใช้อักษรไทยเป็นตัวเขียน เรียกว่า บาลีอักษรไทย ดังนั้น จึงเป็นการง่ายที่จะอ่านคำบาลีแท้ แม้ว่าจะไม่ได้เรียน เพราะเราคู่คุ้นเคยกับอักษรไทยกันดีอยู่แล้วนั่นเอง

การอ่านคำบาลีแท่นั้น มีหลักสำหรับการอ่านที่ควรกำหนด ดังนี้

๑) การอ่านพยัญชนะที่มีจุด (.) มีหลักว่า พยัญชนะตัวใดมีจุดกำกับอยู่ด้านใต้ ฟังรู้ว่าพยัญชนะตัวนั้นทำหน้าที่เป็นตัวสะกด โดยถ้าสะกดพยัญชนะที่ผสมด้วยสระ อะ ซึ่งไม่ปรากฏรูป เช่น คำว่า อคฺโค สจฺจํ กมฺมํ จุตฺตํ ค, จ และ ม นั้นมีค่าเท่ากับเครื่องหมายไม้หันอากาศ (˘) พยัญชนะที่มีจุดกำกับนั้นมีค่าเท่ากับตัวสะกด ให้อ่านออกเสียงว่า อคฺ โค, สจฺ จัง, กัม มัง

ถ้าจะกดพยัญชนะที่นอกจากสระ อะ คือ อา อิ อี อุ อู เอ โอ ซึ่งปรากฏรูปอยู่ เช่นคำว่า เวทนาภขณฺโธ จิตฺตํ สุกฺกํ อูเปกฺขโก จุดนั้นไม่มีค่าอะไร เพียงแต่เป็นเครื่องหมายกำหนดพยัญชนะที่มีจุดอยู่ใต้นั้นให้ทำหน้าที่เป็นตัวสะกด ออกเสียงไม่ได้ ให้อ่านออกเสียงไปตามรูปสระที่ปรากฏ คือ เว ทะ นาภ ขณฺ โธ, จิตฺ ตัง, สุก กัง, อู เปก ขะ โโก

๒) การอ่านพยัญชนะหรือสระที่มีนิคคหิต (°) อยู่บน มีหลักว่า พยัญชนะคือ อัง (°) หรือนิคคหิตนี้ จะปรากฏอยู่บนร่วมกับสระเสียงสั้น ๓ ตัว คือ อ อิ อุ เสมอ

เมื่อปรากฏอยู่บนสระ อะ เช่น คำว่า เอวรูป จิตฺตํ กมฺมํ ให้แทนค่าเป็น ัง คือ ไม้หันอากาศตามด้วย ง สะกด อยู่ร่วมกับพยัญชนะตัวใด ก็ออกเสียงไปตามพยัญชนะตัวนั้น เช่นในตัวอย่างนี้ ก็จะอ่านว่า เอ ะ รุ บัง, จิต ตัง, กัม มัง

เมื่อปรากฏอยู่บนสระ อี เช่น คำว่า ธมฺมจาริ อหิ สุกฺคตี ให้แทนค่าเป็น ิง คือสระ อี ตามด้วย ง สะกด ก็จะอ่านได้ว่า ธัม มะ จา ริง, อะ หิง, สุ คคะ ติง และฟังตระหนักว่า ไม่ใช่สระ อี จึงไม่ควรอ่านออกเสียงเป็นสระ อี ว่า ธัม มะ จา ริ, อะ หิ, สุ คคะ ตี

เมื่อปรากฏอยู่บนสระ อุ เช่นคำว่า กาคฺตุ เสตุ ให้แทนค่าเป็น ุง คือสระ อุ ตามด้วย ง สะกด ก็จะอ่านได้ว่า กา ตุง, เส ตุง ดังนี้ เป็นต้น

๓) การอ่านพยัญชนะที่ไม่ปรากฏรูปสระ เนื่องจากสระ อะ ไม่ปรากฏรูปในภาษาบาลี ดังนั้น จึงนิยมพิมพ์เฉพาะตัวพยัญชนะ แต่เวลาอ่านให้อ่านออกเสียงมีสระ อะ กำกับ เช่นคำว่า อรหโต อ่านออกเสียงว่า อะ ระ หะ โต คำว่า ทาโส ว อ่านว่า ทาโส วะ

๔) การอ่านคำที่ป็นพยัญชนะควบกล้ำ คือการอ่านคำที่มีพยัญชนะอวรรค ย ร ล ว ส ห (ที่ปรากฏมากคือ ร ว และ ส) เข้าไปผสมเป็นทั้งอักษรนำและตัวสะกด ซึ่งในปัจจุบัน นิยมพิมพ์มีจุดใต้พยัญชนะต้น เช่น คำว่า ทฺวิ เทว สุวากฺขาโต ให้อ่านออกเสียงอะ ที่พยัญชนะต้น แต่ต้องทำให้เร็ว เพราะพยัญชนะเหล่านี้เรียกว่า **อัฒสระ** คือออกเสียงได้เล็กน้อย แม้จะเป็นตัวสะกด ก็สามารถทำให้พยัญชนะที่ควบกล้ำออกเสียงได้ครั้งหนึ่ง หรือ กึ่งมาตรา ขอแสดงตัวอย่างคำดังกล่าว เพื่อให้อ่านได้ถูกต้อง ดังนี้

คำว่า ทฺวิ อ่านว่า ทะ วิ คำว่า เทว อ่านว่า ทะ เว (ออกเสียง ทะ กึ่งมาตรา)

คำว่า สุวากฺขาโต อ่านว่า สะวาก ขาโต (หรืออ่านออกเสียงว่า สะหวาก ขา โต ตามหลักการอ่านอักษรสูงของไทย โดยออกเสียง สะ กึ่งมาตรา)

คำว่า สพฺพยฺชนํ อ่านว่า สะ พะยฺน ชะ นัง (ออกเสียง พะ กึ่งมาตรา)

คำว่า ตฺวิ อ่านว่า ตะ วัง คำว่า เตวว อ่านว่า ตะ เว วะ (ออกเสียง ตะ กึ่งมาตรา)

คำว่า คุรีเมขลํ อ่านว่า คะรี เม ชะ ลัง (ออกเสียง คะ กึ่งมาตรา)

คำว่า กลฺยาเณ อ่านว่า กัณ ละยา โน (ออกเสียง ละ กึ่งมาตรา) คำว่า อตฺตโรชฺชํ อ่านว่า อัด ตะระ โช (ออกเสียง ตะ กึ่งมาตรา)

คำว่า กตฺวา อ่านว่า กัด ตะวา คำว่า คนฺตฺวา อ่านว่า คัณ ตะวา (ออกเสียง ตะ กึ่งมาตรา)

คำว่า ตสฺมา อ่านว่า ตัด สะมา หรือ ตัด สะมี๊ คำว่า ตสฺมี อ่านว่า ตัด สะมิง หรือ ตัด สะมิง (ออกเสียง สะ กึ่งมาตรา)

ยกเว้นคำว่า พุรฺหม... ให้อ่านออกเสียงควบกล้ำกันว่า พฺรัมมะ และคำว่า พุราหมณ... ให้อ่านออกเสียงควบกล้ำว่า พฺรามมะนะ ฉะนั้นแล.

สารบัญ



	หน้า
คำนำ	[๑]
คณะกรรมการตรวจต้นฉบับฯ	[๓]
คำชี้แจงการอ่านคำบาลี	[๔]
สารบัญ	[๖]

ส่วนที่ ๑ : หลักและวิธีการถือศีล

ความรู้เรื่องศีล

ความหมายของศีล	๒
ประเภทของศีลในพระพุทธศาสนา	๓

หลักการรักษาศีล ๕

ศีล ๕	๕
ลักษณะข้อห้ามในศีล ๕	๕
จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ๕	๘
เบญจศีลต้องคู่กับเบญจกัลยาณธรรม	๙
ลักษณะที่แตกต่างระหว่างศีลกับธรรม	๑๑
คุณค่าของเบญจศีล	๑๒
วิรติ : เครื่องบ่งชี้ว่ามีศีล	๑๕
วิธีการสมาทานศีล ๕	๑๗
คำอาราธนาและคำสมาทานศีล ๕ พร้อมไตรสรณคมน์	๑๘
หลักคิดในการสมาทานรักษาศีล	๑๙

หลักการรักษาอุโบสถศีล

ความหมายและประเภทของอุโบสถ	๒๐
ความเป็นมาของอุโบสถศีล	๒๑

สารบัญ	[๗]
อุโบสถศีลเป็นวงศ์ปฏิบัติของโบราณบัณฑิต	๒๔
ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามวันที่กำหนดรักษา	๒๖
ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามลักษณะที่ประพาศติสมาทาน	๒๗
องค์ธรรมของอุโบสถศีล	๓๐
ขอขมาการล่วงองค์ธรรมของอุโบสถศีล ๘ ลึกขาบท	๓๑
วิธีสมาทานรักษาอุโบสถศีล	๓๔
อานิสงส์ของอริยอุโบสถศีลตามพระพุทธานิยาย	๔๐

ส่วนที่ ๒ : หลักการปฏิบัติธรรม

บทนำ

องค์ความรู้ปลูกศรัทธาสู่การปฏิบัติธรรม	๔๖
รู้จักหลักธรรมที่กำหนดเป็นมาตรฐานชีวิตชาวพุทธ	๔๖
ผู้ประพาศติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข	๔๙
รู้จักธรรมสังเวชก่อนการปฏิบัติธรรม	๕๐
ตถาคตโพธิสัทธา : จุดประกายนำไปสู่การปฏิบัติธรรม	๕๔
รู้จักความหมายและรูปแบบของการปฏิบัติธรรม	๕๖
หน่วยงานหลักที่ขับเคลื่อนส่งเสริมการปฏิบัติธรรม	๖๑
ยุทธศาสตร์ในการฟื้นฟูวิถีพุทธสู่วิถีไทย	๖๓

บทที่ ๑

หลักและกระบวนการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น	๖๕
องค์ประกอบของการปฏิบัติธรรม : อริยมรรคสู่ไตรสิกขา	๖๕
การจัดอริยมรรคลงในไตรสิกขา	๗๕
ศีล สมาธิ ปัญญา กับ ทาน ศีล ภาวนา : จุดเน้นที่ต่างกัน	๗๘
กระบวนการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญา : จากภาวนาสู่กัมมัฏฐาน	๘๑
กัมมัฏฐาน : กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม	๘๔
ประเภทของกัมมัฏฐาน	๘๗

[๘]

หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม

[สำนักงานพระพุทธศาสนา

สมาธิ : องค์ประกอบของสมถกัมมัฏฐาน	๘๘
สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ	๘๙
ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๙๒
วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ	๙๓
ฐานของสมาธิ	๑๐๐
ปทัฏฐานของสมาธิ	๑๐๐
หลักคิดในการเจริญสมาธิ	๑๐๑
รูปแบบการเจริญสมาธิ	๑๐๓

บทที่ ๒ กระบวนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ขั้นตอนในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน	๑๐๗
รู้จักปลีโพธ : เครื่องกังวลที่ต้องตัดก่อนปฏิบัติธรรม	๑๐๗
รู้จักกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะกัมมัฏฐาน	๑๑๑
รู้จักสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม	๑๑๓
รู้จักกนิมิตในการเจริญกัมมัฏฐาน	๑๑๖
รู้จักขั้นของการเจริญกัมมัฏฐาน	๑๑๗
รู้จักอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ และวิธีเจริญ	๑๑๘
หมวดที่ ๑ เรียกว่ากสิณ ๑๐	๑๑๘
หมวดที่ ๒ เรียกว่าอสุภะ ๑๐	๑๑๙
หมวดที่ ๓ เรียกว่าอนุสติ ๑๐	๑๒๑
หมวดที่ ๔ เรียกว่าพรหมวิหาร ๔	๑๒๔
หมวดที่ ๕ เรียกว่าอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑	๑๒๖
หมวดที่ ๖ เรียกว่าจตุธาตुวัตถาน ๑	๑๒๗
หมวดที่ ๗ เรียกว่าอรูป ๔	๑๒๘
รู้จักจริยาและจริตของผู้จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๓๐
รู้จักจริต ๖ กับอารมณ์กัมมัฏฐานในเชิงสัมพันธ์	๑๓๒
ความไม่พร้อมในการฝึกอบรมกัมมัฏฐาน	๑๓๔

แบบอย่างภาคพิธีการในการปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐาน	๑๓๕
พิธีสมาทานกัมมัฏฐาน	๑๓๖
คำขอกัมมัฏฐาน	๑๓๗
คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง	๑๓๘
คำแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นและสรรพสัตว์	๑๓๙
คำเจริญมรณานุสติ	๑๓๙
คำขอปฏิบัติบูชา	๑๓๙
คำเจริญพุทธานุสติ	๑๓๙
คำเจริญธัมมานุสติ	๑๔๐
คำเจริญสังฆานุสติ	๑๔๐

บทที่ ๓

อานาปานสติ : กระบวนการฝึกสมาธิ-วิปัสสนา

อานาปานสติกัมมัฏฐาน	๑๔๑
ความหมายของอานาปานสติ	๑๔๑
ความสำคัญของอานาปานสติ	๑๔๒
อานาปานสติจากพระพุทธโฆษาจารย์	๑๔๓
อานาปานสติในทัศนะของสองพุทธเมธีร่วมสมัย	๑๔๗
โครงสร้างของอานาปานสติ	๑๕๐
อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในเชิงสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔	๑๕๑
ผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับสติปัฏฐาน	๑๕๒
ขั้นตอนก่อนปฏิบัติอานาปานสติ	๑๕๓
ขั้นลงมือปฏิบัติอานาปานสติ	๑๕๖
ประสบการณ์ในการศึกษาปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน	๑๖๔
ฉานจิต : ผลสำเร็จของสมถกัมมัฏฐาน	๑๗๓
วิปัสสนาคือจุดหมายของพุทธธรรม	๑๗๖

บทที่ ๔ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน

ความรู้เรื่องวิปัสสนา	๑๗๗
คุณค่าและความสำคัญของวิปัสสนา	๑๗๗
ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๗๘
อารมณ์ของวิปัสสนา	๑๗๙
เหตุที่ต้องปฏิบัติวิปัสสนา	๑๘๐
วัตถุประสงค์หรือคุณประโยชน์ของวิปัสสนา	๑๘๑
สติปัฏฐาน ๔ จากพระพุทธโอสฐ์	๑๘๒
สติปัฏฐาน ๔ จากหนังสือ “นวโกวาท”	๑๘๓
การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๑๘๖
๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๘๗
รู้จักอิริยาบถ	๑๘๗
วิธีปฏิบัติในอิริยาบถยืน	๑๘๘
วิธีปฏิบัติในอิริยาบถเดิน	๑๘๘
วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ	๑๙๐
วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะ	๑๙๒
วิธีเดินจงกรม ๓ ระยะ	๑๙๓
วิธีเดินจงกรม ๔ ระยะ	๑๙๓
วิธีเดินจงกรม ๕ ระยะ	๑๙๔
วิธีเดินจงกรม ๖ ระยะ	๑๙๔
ประโยชน์ของการเดินจงกรม	๑๙๕
วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)	๑๙๕
การนั่งกำหนด ๒ ระยะ	๑๙๖
การนั่งกำหนดเป็นบัลลังก์	๑๙๗
การนั่งกำหนด ๓ ระยะ	๑๙๘
การนั่งกำหนด ๔ ระยะ	๑๙๘
วิธีกำหนดย้ายถูก	๑๙๙

วิธีกำหนดจี้ฎก	๒๐๐
วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนอน	๒๐๔
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๐๕
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๐๕
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๐๖
วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย	๒๐๗
ความเข้าใจเรื่องพอง-ยุบ	๒๐๙
เหตุที่นำ “วต” หรือ “หนอ” มาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา	๒๑๐
การกำหนดต้นจิต	๒๑๒
สภาวะของผู้ปฏิบัติ	๒๑๔
การส่งและการสอบอารมณ์	๒๑๖
วิธีปฏิบัติในการส่งอารมณ์	๒๑๗
ประโยชน์ของการสอบอารมณ์	๒๑๘
สิ่งที่ท่านผู้ปฏิบัติต้องรายงานในการส่งอารมณ์	๒๑๙
ปธานียังคะ : คุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียร	๒๒๐
หลักปฏิบัติตนขณะฝึกวิปัสสนา	๒๒๒
อุปสรรคของการปฏิบัติวิปัสสนา	๒๒๒
พลังจิตในวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๒๒
คุณานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๒๔
บรรณานุกรม	๒๒๕

หลักการถือศีลปฏิบัติธรรม

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.
ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น



ส่วนที่ ๑ :

หลักและวิธีการถือศีล

ความรู้เรื่องศีล

ความหมายของศีล

คำว่า ศีล (สีก) แปลได้หลายนัย เช่นแปลว่า ปกติ ธรรมชาติ นิสัย ความเคยชิน เยือกเย็น ยอด เกษม สุข ในที่นี้เน้นแปลว่า ปกติ การทำให้เป็นปกติ ธรรมชาติ ความประพฤติที่ดี ความตั้งใจดี ความสำรวมระวัง ความไม่ล่วงละเมิด หมายถึงบัญญัติอันชอบธรรม คือการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย ความประพฤติชอบ ความประพฤติดี ทางกายและวาจา ข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายและวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม การรักษาปกติตามระเบียบวินัย ปกติมารยาทที่ปราศจากโทษ ข้อปฏิบัติในการเว้นจากความชั่ว ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายวาจาให้ดียิ่งขึ้น ความสุจริตทางกายวาจาและอาชีพ ข้อปฏิบัติในการควบคุมตนให้ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียน หรือการควบคุมพฤติกรรมส่วนตัวของเรา

การรักษาศีล ก็คือการตั้งใจรักษาปกติของคนนั่นเอง ตัวอย่าง *สิ่งเป็นปกติ* และ *ไม่เป็นปกติ* เช่น การฆ่ากับการไม่ฆ่า การขโมยกับการไม่ขโมย การประพฤติดีในคู่ครองผู้อื่นกับความยินดีในคู่ครองของตน การพูดเท็จกับการพูดจริง การดื่มสุรากับการไม่ดื่มสุรา จะเห็นได้ว่า *การฆ่า* เป็นต้น เป็นสิ่งไม่ปกติ ส่วนที่เป็นปกติของคน คือ *การไม่ฆ่า การไม่ขโมย การยินดีเฉพาะคู่ครองของตน การพูดจริง การไม่ดื่มสุรา* ฉะนั้น การรักษาศีลจึงชื่อว่าการรักษาปกติของคนเรานั้นเอง โดยสาระหรือความมุ่งหมายในเชิงปฏิบัติ ศีล คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีพะ มีการดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์ รักษาให้อื้ออานวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิตและการเจริญปัญญา

โดยนัยนี้ ศีลจึงกินความกว้างถึงการสร้างสภาพแวดล้อมทั้งทางวัตถุและทางสังคม ที่ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่วและส่งเสริมโอกาสในการทำความดี เฉพาะอย่างยิ่งการจัดระเบียบชีวิตและระบบสังคม โดยรวมหลักเกณฑ์ กฎข้อบังคับ บทบัญญัติต่างๆ เพื่อควบคุมความประพฤติของบุคคล ได้แก่การมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จัดระเบียบไว้เป็นอย่างดี ไม่สับสนวุ่นวายด้วยความหวาดระแวงเวรภัยและความไร้กำหนด

กฎเกณฑ์ เริ่มตั้งแต่การไม่เบียดเบียนทำร้ายต่อชีวิตร่างกายและทรัพย์สินของกันและกัน เป็นต้น ตามหลักศีล ๕ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม ตลอดจนข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้สอดคล้องและเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น

ดังนั้น ศีลจึงจัดเป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่สำคัญในการฝึกฝนอบรมตนให้เกิดสมาธิ ปัญญา และจัดเป็นส่วนหนึ่งของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเรียกว่า *สิกขาบท* *บทที่ต้องศึกษา* ซึ่งหมายถึงข้อปฏิบัติฝึกอบรมตนเพื่อเป็นฐานให้เกิดสมาธิและปัญญา

ประเภทของศีลในพระพุทธศาสนา

ศีลมีหลายชั้น หลายระดับ และจัดแบ่งได้หลายประเภท ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและสังคมหรือชุมชนนั้นๆ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน แต่เมื่อจัดตามประเภทแห่งบุคคลที่รักษาหรือผู้มีศีล ท่านจัดไว้ ๕ ประเภท ดังนี้

๑. **ศีล ๕ หรือ เบญจศีล** เป็นศีลชั้นพื้นฐานของศีลทั้งปวง กล่าวคือ ศีลทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นศีลของอุบาสกอุบาสิกา ของสามเณร ของพระภิกษุ ตลอดจนศีลของพระภิกษุณี ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งศีล ๕ ข้อนี้ทั้งสิ้น ซึ่งกำหนดเป็นศีลสำหรับผู้ครองเรือนทั่วไปควรรักษา มีชื่อเรียกว่า *นิจศีล* *ศีลที่ควรรักษาเป็นนิตยบ้าง* *ปกติศีล* *ศีลที่ควรรักษาให้เป็นปกติบ้าง* และเรียกว่า *มนุษยธรรม* หรือ *มนุษยธรรม คือธรรมของมนุษย์หรือธรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์*

๒. **ศีล ๘ (อัฐศีล) หรือ อุโบสถศีล** เป็นศีลที่มีพื้นฐานมาจากศีล ๕ เน้นการไม่เสพงาม การรับประทานอาหารจำกัดเวลา การตัดลดละการหาความสุขจากสิ่งบันเทิงหรือเครื่องปรนเปรอความสุขทางประสาทสัมผัส และการงดใช้เครื่องนุ่งนอนฟูกพูพुरुหา เป็นการฝึกฝนตนให้รู้จักที่จะมีชีวิตที่เป็นอิสระได้มากขึ้น สามารถอยู่ดีมีสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือขึ้นต่อวัตถุภายนอกมากเกินไป ศีล ๘ นี้เป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสยิ่งขึ้นไปทั้งด้านเวลาและแรงงานในการที่จะพัฒนาชีวิตทางด้านจิตใจและปัญญา หรือเป็นเครื่องเสริมและเอื้อโอกาสในการบำเพ็ญสมาธิและปัญญา จัดเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกตนให้พัฒนา

ยิ่งขึ้นไปสำหรับคฤหัสถ์ที่เป็น *อุบาสก* และ *อุบาสิกา* ผู้นับถือพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง โดยประกาศถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ซึ่งตั้งใจสมาทานรักษาเป็นบางโอกาสในวันอุโบสถ หรือวันธรรมสวนะ (วันพระ คือวันขึ้นหรือวันแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ หรือวันแรม ๑๔ ค่ำ ในเดือนคี่) หรือมีศรัทธาจะรักษาประจำก็ได้ เช่น *อุบาสิกา* ผู้นั่งขาวห่มขาวซึ่งเรียกว่า *แม่ชี* ถ้าสมาทานรักษาประจำเรียกว่า *อัฐศีล ศีล ๘* ถ้าสมาทานรักษาในวันธรรมสวนะ เรียกว่า *อุโบสถศีล* หรือการเข้าจำศีลอุโบสถ เบญจศีลและอุโบสถศีลนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า *คิหิศีล* หรือ *คหฺนุจฺจุศีล ศีลของคฤหัสถ์* หมายถึงศีลสำหรับบุคคลผู้เป็นคฤหัสถ์หรือฆราวาสที่อยู่ครองเรือนควรรักษาทั้งประจำและบางโอกาส

๓. *ศีล ๑๐ (ทศศีล)* หรือ *สิกขาบท ๑๐* เป็นศีลสำหรับเด็กและเยาวชนที่บวชเป็นสามเณรสมาทานรักษาเป็นประจำ คำว่า *สามเณร* แปลว่า *เหล่ากอของสมณะ* หมายถึงเด็กและเยาวชนผู้ศึกษาอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเตรียมเป็นพระภิกษุเมื่อมีอายุครบอุปสมบทตามพระวินัยกำหนด รวมถึง *สามเณรี* คือเด็กหญิงผู้บวชเตรียมความพร้อมเป็นพระภิกษุณีในสมัยพุทธกาล

ศีล ๑๐ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *อนุปลัมบันนศีล ศีลของผู้เป็นอนุปลัมบันคือผู้ยังมิได้รับการอุปสมบท (คือยังเป็นสามเณร-สามเณรี) ควรรักษา*

๔. *ศีล ๒๒๗* หรือ *สิกขาบท ๒๒๗* เรียกว่า *ภิกขุศีล ศีลของพระภิกษุ* เป็นพระวินัยพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นกฎเกณฑ์ข้อห้ามสำหรับบวชผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัด เพื่อดำรงความเป็นภิกษุ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *ปาติโมกขสังวรศีล ศีลคือความสำรวมระวังในพระปาติโมกข์* โดยเว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต

๕. *ศีล ๓๑๑* หรือ *สิกขาบท ๓๑๑* เรียกว่า *ภิกษุณีศีล ศีลของพระภิกษุณี* เป็นพระพุทธบัญญัติในส่วนที่เป็นข้อห้ามสำหรับสตรีผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุณีที่ต้องรักษาโดยเคร่งครัดเพื่อดำรงความเป็นภิกษุณี เช่นเดียวกับพระภิกษุ

ในที่นี้จะกล่าวรายละเอียดเฉพาะศีลของคฤหัสถ์ คือ *เบญจศีล ศีล ๕* และ *อัฐศีล ศีล ๘* หรือ *อุโบสถศีล* เพื่อให้พุทธศาสนิกชนฝ่ายคฤหัสถ์เห็นคุณค่าและความสำคัญของการสมาทานรักษาศีล

หลักการรักษาศีล ๕

ศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป
๒. อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย
๓. กามสุมิฉฉาจารา เวรมณี เว้นจากประพฤติดิฉินในกาม
๔. มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ
๕. สุราเมรยมัชชปมาทัฏฐานา เวรมณี เว้นจากดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล แผลงมาจากคำว่า ปญจ สีลานิ นี้ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกส่วนมากเรียกว่า ลิกขาบท ๕ หมายถึงองค์แห่งศีลอย่างหนึ่งๆ คือแต่ละข้อ ซึ่งกำหนดเป็นข้อห้ามเพื่อการฝึกฝนตน กล่าวง่ายๆ ก็คือบทฝึกฝนอบรมตนของพุทธศาสนิกชนฝ่ายคฤหัสถ์ ๕ ข้อ

ศีล ๕ หรือ เบญจศีล นี้เป็นมาตรฐานอย่างต่ำสำหรับการจัดระเบียบชีวิตและสังคมของมนุษย์ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อโอกาสขั้นพื้นฐานในการที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามหรือทำการพัฒนาให้สูงขึ้น ไม่ว่าจะอย่างไรอย่างใด ทางจิตใจหรือทางวัตถุก็ตาม จัดเป็นศีลขั้นพื้นฐานของศีลทั้งปวง

ลักษณะข้อห้ามในศีล ๕

ศีลข้อที่ ๑ : เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป หมายถึงการห้ามฆ่าสัตว์ ทั้งการฆ่ามนุษย์และการฆ่าสัตว์ดิรัจฉานที่มีชีวิตอยู่ทุกเพศทุกชนิด โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๕ ข้อ คือ

- ๑) ปาโณ สัตว์มีชีวิต
- ๒) ปาณสญฺญิตา รู้ว่าสัตว์มีชีวิต
- ๓) วรกจิตฺตํ มีจิตคิดจะฆ่า
- ๔) อุกุกโม ทำความพยายามฆ่า
- ๕) เตน มรณํ สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

การฆ่าสัตว์มีชีวิตที่พร้อมด้วยองค์ประกอบทั้ง ๕ ข้อนี้ คือลจิงชาต ถ้าไม่ครบองค์ประกอบทั้ง ๕ นี้ แม้องค์ใดองค์หนึ่ง เช่น ไม่มีจิตคิดจะฆ่าเป็นต้น เช่นนี้ คือไม่ชาต

ศีลข้อที่ ๒ : เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย หมายถึงการห้ามลักทรัพย์ทุกชนิดที่เจ้าของไม่ได้ยกให้เป็นสิทธิ์ขาด หรือห้ามถือเอาสิ่งของที่ไม่มีผู้ให้ด้วยโจรกรรม คือ การกระทำอย่างโจรทุกอย่าง ได้แก่การลัก ฉก ซึ่ง วิ่งราว หรือปล้นชิงทรัพย์เป็นต้น โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๕ ข้อ คือ

- ๑) ปรปริกุกหิตំ ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
- ๒) ปรปริกุกหิตสณฺณิตา รู้ว่ามีเจ้าของหวงแหน
- ๓) เถยฺยจิตฺตํ มีจิตคิดจะลัก
- ๔) อุปกุกโม ทำความพยายามลัก
- ๕) เตนฺ หรณํ นำของมาได้ด้วยความพยายามนั้น

ศีลข้อที่ ๓ : เว้นจากการประพฤติผิดในกาม หมายถึงการห้ามประพฤติผิดในกามทั้งหลาย คือ ห้ามประพฤติผิดทางเพศ ห้ามประพฤติผิดประเวณีในบุตรหลานของผู้อื่น ห้ามประพฤติเป็นชู้ในคู่ครองคือสามีภรรยาของผู้อื่น รวมถึงการห้ามล่าสอนทางเพศ ซึ่งกล่าวให้ชัด ได้แก่ ห้ามผิดประเวณีลูกหลานเขา ห้ามเป็นชู้สู่สมในคู่ครองเขา โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

- ๑) อคมนียวตฺถุ วัตถุที่ไม่ควรล่วงละเมิด
- ๒) ตสฺมี เสวนจิตฺตํ มีจิตคิดจะเสพ
- ๓) เสวนปฺปโยโค พยายามที่จะเสพ
- ๔) มกฺเคน มกฺคปฺปปฏิปัตติ กระทำการให้มรรคต่อมรรคจดกัน

องค์ข้อที่ ๑ หมายถึงหญิงหรือชายผู้ที่จะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วยนั้นเป็นบุคคลต้องห้าม เช่น เป็นสามีหรือภรรยาของผู้อื่น หรือเป็นผู้ที่มีบิดามารดาญาติผู้ใหญ่เป็นผู้ปกครองหวงแหนอยู่ หรือเป็นผู้ต้องห้ามด้วยเหตุอื่นๆ เช่น เป็นนักพรตหรือนักบวช

องค์ข้อที่ ๔ หมายถึงกำหนดเอาอาการที่อวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกัน (แม้จะยังไม่สำเร็จความใคร่ก็ตาม)

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ทั้ง ๔ นี้

ศีลข้อที่ ๔ : เว้นการพูดเท็จ หมายถึงการสำรวมระวังในการใช้คำพูดที่เว้นจากการพูดเท็จ พูดปด พูดโกหกหลอกลวงผู้อื่นให้เสียประโยชน์ หรือห้ามพูดเท็จนั่นเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกด้วยเจตนาบิดเบือนความจริงให้คนอื่นหลงเชื่อ โดยแสดงออกได้ทั้งทางวาจา คือ พูดโกหกซัดๆ พูดปดตรงๆ และ ทางกาย คือ ทำเท็จทางกาย เช่น การเขียนจดหมายลวง การทำรายงานเท็จ การสร้างหลักฐานปลอม การโฆษณา ชวนเชื่อเกินความจริงทางสื่อต่างๆ หรือเมื่อมีใครถามข้อความที่ควรรับ ก็ลั่นศีรษะปฏิเสธ โดยมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| ๑) อดถ | เรื่องไม่จริง |
| ๒) วิสัวทนจิตต์ | จิตคิดจะพูดให้ผิด |
| ๓) ตชฺโซ วายาโม | พยายามพูดออกไปตามจิตนั้น |
| ๔) ปรสฺส ตถฺถฺวิหานน | ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น |

ถ้าไม่ครบองค์ทั้ง ๔ นี้ ศีลไม่ขาด เช่น ทราบเรื่องที่เป็นเท็จมาโดยตนคิดว่าเป็นเรื่องจริง จึงพูดไปโดยไม่มีเจตนาจะหลอกลวงหรือพูดเท็จออกไป แต่ผู้ฟังไม่เข้าใจเพราะไม่รู้ภาษากัน เช่นนี้ ศีลไม่ขาด

ศีลข้อที่ ๕ : เว้นการดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท หมายถึงการงดเว้นไม่ดื่มน้ำเมาหรือห้ามดื่มน้ำเมาที่เรียกตามศัพท์บาลีว่า มัชชะ แปลว่า น้ำที่ยังผู้ดื่มให้มึนเมา ซึ่งจำแนกเป็น ๒ ชนิด คือ สุราและเมรัย โดยสุรา ได้แก่ น้ำเมาที่เรียกว่าเหล้า เมรัย ได้แก่ น้ำเมาประเภทเบียร์ หรือกล่ำวต่างๆ ศีลข้อนี้ห้ามดื่มเหล้า และของมึนเมา รวมถึงห้ามเสพยาหรือสารเสพติดให้โทษทุกชนิดโดยอนุโลม ซึ่งมีหลักวินิจฉัยในความขาดแห่งศีลที่เรียกว่า องค์ ๔ ข้อ คือ

- | | |
|--------------------|---|
| ๑) มทณีย | สิ่งที่เป็นเหตุให้มึนเมา (คือมีเหล้าหรือเบียร์) |
| ๒) ปาทุกมฺยตาจิตต์ | จิตคิดจะดื่มหรือเสพ |
| ๓) ตชฺโซ วายาโม | พยายามดื่มหรือเสพตามที่จิตคิดนั้น |
| ๔) ปิตปฺปเสวนน | ดื่มน้ำเมาหรือเสพสารเสพติดนั้นเข้าไป |

จุดมุ่งหมายของการรักษาศีล ๕

ในการดำเนินชีวิต นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ชี้จุดสำคัญที่คนเราจะต้องสร้างพื้นฐานไว้ให้มั่นคงเป็นพิเศษ ๕ จุด ซึ่งเป็นการปิดช่องทางที่จะทำให้ตนเองเสียหาย ๕ ทางด้วยกัน โดยวิธีสร้างพื้นฐานให้มั่นคงที่ว่านี้ก็คือ การรักษาศีล ๕ คือ

ศีลข้อที่ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์มีชีวิต หรือห้ามฆ่าสัตว์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความโหดร้าย ไร้เมตตา

ศีลข้อที่ ๒ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการเป็นโจรขโมย หรือห้ามลักทรัพย์ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะอาชืพทุจริต จิตคิดลักขโมย

ศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติดูผิดในกาม หรือห้ามประพฤติดูผิดทางเพศ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความเจ้าชู้ ล้ำสอนทางเพศ หรือมักมากในกาม

ศีลข้อที่ ๔ เว้นจากกล่าวคำเท็จ หรือห้ามพูดเท็จ เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะคำพูดโกหกหลอกลวง

ศีลข้อที่ ๕ เว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัย หรือห้ามดื่มน้ำเมา เพื่อป้องกันทางที่ตนจะเสียหายเพราะความมึนเมาประมาทขาดสติยับยั้งชั่งใจในการทำชั่ว

อีกนัยหนึ่ง ชีวิตของคนเรามักจะพังวิบัติล่มจมประสบความพินาศไปเพราะเหตุ ๕ อย่างนี้ คือ

- (๑) ความโหดร้ายในจิตสันดาน
- (๒) ความละโมภอยากได้ทรัพย์ของคนอื่นในทางที่ผิดๆ
- (๓) ความร่าร้อนในทางกามารมณ์เกี่ยวกับเพศตรงข้าม
- (๔) ความไม่มีสัจจะประจำใจ
- (๕) ความประมาทขาดสติสัมปชัญญะ

วิธีแก้ ก็คือการหันเข้ามาปรับพื้นฐานจิตสันดานของตนโดยวิธีรักษาศีล

เพราะการรักษาศีลหรือศีล ๕ นอกจากจะมีความมุ่งหมายเพื่อป้องกันรักษาตนไม่ให้เสียหายแล้ว ยังมีผลทำให้ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ตลอดจนถึงสังคมโลกดำรงอยู่อย่างปกติสุข และเป็นพื้นฐานให้บำเพ็ญหลักไตรสิกขาขั้นสูงคือสมาธิและปัญญาได้อย่างดี เมื่อบำเพ็ญหลักไตรสิกขาให้บริบูรณ์แล้วย่อมบรรลุมรรคผลในที่สุด

ศีล ๕ เป็นพื้นฐานแห่งความประพฤติดีของคนเรา นับว่าเป็นกุศลธรรมสำคัญที่คนเราควรประพฤติ หากจะเปรียบศีล ๕ กับส่วนประกอบของบ้าน ก็เปรียบได้กับเสาของบ้านนั่นเอง

ศีล ๕ จัดเป็นมนุษยธรรมที่จำเป็นในสังคมมนุษย์ เพราะคนเราต้องอยู่ร่วมกันเป็นสังคม แต่ละคนจึงต้องปฏิบัติตนอยู่ในหลักการที่ช่วยตนและคนอื่นให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสงบสุข คือไม่เบียดเบียนกันไม่ว่าในเรื่องใดๆ ดังนั้น เบญจศีลจึงเป็นหลักการที่ประเสริฐที่จะทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข

เบญจศีลต้องคู่กับเบญจกัลยาณธรรม

เบญจศีลนี้จะบริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ได้ หรือคนเราจะสามารถปฏิบัติตามได้ ก็ด้วยมีธรรมบางประการคอยสนับสนุน คอยประคับประคอง หรือคอยกระตุ้นใจของคนเราให้งดเว้นเวรภัยนั้นๆ ผู้มีธรรมข้อนั้นๆ ประจำใจแล้ว จะสามารถรักษาเบญจศีลอยู่ได้ตลอดเวลา ธรรมดังกล่าวเรียกว่า กัลยาณธรรม ๕ หรือ เบญจกัลยาณธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นความประพฤติดีงาม ๕ ประการ หมายถึงกุศลธรรมที่มีลักษณะเป็นความประพฤติดีงาม เป็นข้อปฏิบัติที่อุกฤษฏ์คือสูงยิ่งกว่าศีล เป็นเครื่องอุดหนุนเบญจศีลให้่องใสคือบริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือเป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล ทำให้การรักษาเบญจศีลนั้นเป็นไปโดยง่ายขึ้น คือ ไม่มีลักษณะเป็นการฝืนทำ ฝืนรักษา หรือฝืนปฏิบัติเบญจกัลยาณธรรมนั้น เมื่อเรียกคู่กับเบญจศีล จึงเรียกรวมๆ ว่า เบญจธรรม ประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการ คือ

๑. เมตตากุศล ความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและความคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๑ ที่ผู้มีศีลจะพึงแสดงเป็นพิเศษในการเพื่อแผ่ให้ความสุขและช่วยปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่นหรือสัตว์อื่น คุณธรรมข้อนี้แหละที่จะทำให้คนเราเลิกอาฆาตพยาบาทจองเวรและล้างผลาญกันได้ เป็นเหตุให้เบียดเบียนกันไม่ลง การฆ่ากัน การก่อวินาศกรรม การทำทารุณกรรม การทรมานกันก็จะไม่เกิดขึ้น

๒. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ หรือความขยันหมั่นประกอบกิจการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๒ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติในการ

ประกอบอาชีพอย่างมีศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ โดยไม่ลักขโมยปล้นจี้เขากิน คุณธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้เราละเว้นมิฉฉาชีพ การหาเลี้ยงชีพในทางทุจริต ประพฤติมิชอบ โดยมาค้ำนึ่งถึงคุณภาพความเป็นคนของตน สามารถขจัดความบีบคั้นทางใจอันเกิดจากความยากจนลงเสียได้

๓. **กามสังวร ความสำรวมในกาม** เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๓ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติเคร่งครัดใน *สทาร์สันโดษ* คือความยินดีทางกามารมณ์เฉพาะกับภรรยาของตนสำหรับชาย และใน *ปติวัตร* คือความจงรักขื่อสัตย์เฉพาะต่อสามีของตนสำหรับหญิง คุณธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้มนุษย์ไม่หมกมุ่นอยู่ในกามารมณ์ จนถึงทำลายน้ำใจผู้อื่น เป็นเหตุให้ขื่อสัตย์ต่อคู่ครองของตน ไม่ประพฤตินอกใจคู่ครองของตน

๔. **สัจจะ ความมีสัตย์** คือกิริยาที่ประพฤติตนเป็นคนขื่อตรง เป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๔ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติโดยอาการ ๔ อย่าง คือ

- (๑) มีความเที่ยงธรรม ขื่อสัตย์ขื่อตรงในหน้าที่การงาน
- (๒) มีความขื่อตรงต่อมิตร
- (๓) มีความขื่อสัตย์จงรักภักดีต่อเจ้านายหรือผู้บังคับบัญชาตน และ
- (๔) มีความกตัญญูในท่านผู้มีบุญคุณแก่ตน

คุณธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้มนุษย์มีความเที่ยงธรรม ขื่อตรง มีความจริงใจต่อผู้อื่น และ มีความขื่อสัตย์ต่อเจ้านายของตน ตลอดทั้งมีความขื่อสัตย์กตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ อันจะเป็นเหตุให้ไม่โกหกมดเท็จ ไม่หลอกลวง ไม่ทำลาย ประโยชน์ของบุคคลนั้นๆ แต่เป็นคนตรงไปตรงมา รักความยุติธรรม

๕. **สติสัมปชัญญะ ความระลึกได้และความรู้ตัว** หรือ *ความมีสติรอบคอบ* คือความมีสติกำกับจิตควบคุมพฤติกรรมของตน ไม่เลินเล่อเปลอตัวทำชั่วทำผิดในทุกสถานการณ์ พฤติกรรมของผู้มีสติสัมปชัญญะ เช่น พิจารณาด้วยปัญญาแล้วบริโภคอาหาร รู้จักประมาณ รู้จักคุณโทษของอาหารที่จะบริโภค ไม่เพอเรอในการทำงาน มีความรอบคอบ ระวังหน้าระวังหลังในการทำกิจการต่างๆ เป็นต้น คุณธรรมข้อนี้เป็นเหตุให้เราพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะสิ่งเสพติดให้โทษด้วยความรอบคอบ สามารถเห็นคุณและโทษที่จะพึงมีแก่ตัวเอง แก่การงาน และแก่ทรัพย์สินจากสิ่งเสพติดเหล่านั้น

อันเป็นเหตุให้คนเรางดเว้นจากการดื่มสุราและเมรัยได้ จึงเป็นธรรมเกื้อกูลเบญจศีลข้อที่ ๕ ที่ผู้มีศีลจะพึงปฏิบัติโดยอาการ ๔ อย่าง คือ

- (๑) ความรู้จักประมาณในอาหารที่จะพึงบริโภค
- (๒) ความไม่เลินเล่อในการทำงาน
- (๓) ความมีสัมปชัญญะในการประพฤติตัว
- (๔) ความไม่ประมาทในกุศลธรรม

คนที่ละเมิดเบญจศีลอยู่เสมอๆ ก็เพราะขาดกัลยาณธรรมที่เกื้อกูลทั้ง ๕ ข้อนี้ ถ้าหากมีกัลยาณธรรมทั้ง ๕ ข้อนี้ประจำใจอยู่แล้ว การละเมิดศีลจะลดน้อยลง หรืออาจจะไม่มีการละเมิดเลยก็ได้ ซึ่งเท่ากับว่ามีศีลบริสุทธ์บริบูรณ์อยู่เสมอนั่นเอง

เบญจกัลยาณธรรมเมื่อกกล่าวโดยสรุป ก็คือข้อปฏิบัติพิเศษที่ยิ่งขึ้นไปกว่าเบญจศีล และเป็นสิ่งคู่กันกับเบญจศีล ดังนั้น คนที่มีทั้งเบญจศีลและเบญจกัลยาณธรรมท่านจึงนับว่าเป็นสาวกชนคนดีในพระพุทธศาสนา ข้อนี้ตรงกับพระบาลีไตรปิฎกที่แสดงคุณลักษณะของกัลยาณชนคนดีว่า **สีลวา โหติ กัลยาณธมฺโม** แปลว่า **เป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม**

ลักษณะที่แตกต่างระหว่างศีลกับธรรม

ศีล มีลักษณะเป็นการงดเว้น เป็นการสำรวมระวัง ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคม (ศีล ๕) กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายทำลายชีวิตร่างกายกันและกัน การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดต่อของรักของหวงโดยไม่ลบหลู่เกียรติศักดิ์ศรีทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน การไม่ลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทำลายกันทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองให้เดือดร้อนระทมตรมทุกข์ด้วยสิ่งเสพติดให้โทษซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะที่คอยเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหายและคุ้มครองตนไว้ในคุณความดี

ศีลอยู่ที่ตัวของเรามาก่อนเห็น คือ ตัวของเราที่แสดงออกมาภายนอกทางกายและทางวาจา ถ้ากระทำทางกายก็เป็นกายกรรม ถ้าเป็นด้านวาจาคือคำพูด ก็เป็นวจีกรรม แม้ว่าพฤติกรรมทั้งหมดนั้นจะออกมาจากใจคือเจตนา แต่การกำหนดศีลนั้นท่านกำหนด

ที่พฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก หรือกล่าวง่ายๆ ศิลป์ลักษณะเป็นข้อห้าม จัดลงใน พระโอวาทของพระพุทธเจ้าที่เป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ ๓ ข้อที่ ๑ คือการไม่ทำบาปทั้งปวง

ส่วนคำว่า ธรรม ในที่นี้ มุ่งเฉพาะกัลยาณธรรม ๕ ประการ ซึ่งมีลักษณะเป็น คุณความดีที่ควรอบรมให้เกิดมีขึ้นในใจ จัดลงใน โอวาทปาติโมกข์ ๓ ข้อที่ ๒ คือ การทำความดีให้ถึงพร้อม และข้อที่ ๓ คือการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว โดยอนุโลม

อย่างไรก็ตาม เมื่อก้าวในขั้นที่ละเอียดแล้ว ศิลป์นั้นเป็นส่วนหนึ่งของธรรม หรือ เป็นธรรมอย่างหนึ่ง แต่เพื่อไม่ให้สับสนในการศึกษาเรื่องหลักเบญจศีล-เบญจธรรมนี้ ในเบื้องต้น จึงควรกำหนดว่าศีลกับธรรมมีความแตกต่างกันดังกล่าว

โดยเหตุที่ผู้เว้นจากข้อห้ามหรือศีลทั้ง ๕ ข้อ ได้ชื่อว่าผู้มีศีล แต่ผู้มีศีลจะชื่อว่า มีกัลยาณธรรมทุกคนก็หาไม่ได้ คือ บางคนก็มีแต่ศีล ไม่มีกัลยาณธรรม บางคนมีทั้งศีล มีทั้งกัลยาณธรรม เช่น ชายผู้หนึ่งเป็นคนมีศีล เดินทางข้ามทะเลโดยทางเรือ พบเรือล่ม มีคนกำลังว่ายน้ำอยู่ ซึ่งตนสามารถที่จะช่วยคนที่กำลังว่ายน้ำอยู่นั้นได้ แต่แล้วเขาก็ไม่ช่วย ปล่อยให้คนจมน้ำตายไปต่อหน้าต่อตา ในกรณีนี้ ถึงแม้ศีลของเขาไม่ขาดก็จริง แต่เขาเชื่อว่าเป็นผู้ที่ปราศจากคุณธรรมคือเมตตากรุณา ยังไม่จัดว่ามีกัลยาณธรรม เพียงแต่มีแต่ศีล ไม่มีกัลยาณธรรม ในทางตรงข้าม ถ้าเขาซึ่งเป็นผู้เคร่งครัดในศีลพบเห็น คนกำลังจมน้ำซึ่งตนสามารถช่วยได้แล้วมีเมตตากรุณาช่วยให้คนรอดพ้นจากการจมน้ำตาย เช่นนี้จึงเชื่อว่าเป็นผู้มีทั้งศีลมีทั้งกัลยาณธรรมอย่างแท้จริง

คุณค่าของเบญจศีล

เกี่ยวกับคุณค่าของเบญจศีลนี้ พระธรรมกิตติวงศ์ (พระมหาทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต) ได้ลิขิตรจนาไว้ในหนังสือ “หลักธรรมสำหรับพัฒนาธรรมจริยา” (๒๕๒๖) ขณะดำรงสมณศักดิ์เป็นที่ พระราชวิสุทธโฆสิ) ความว่า

“...เบญจศีล เป็นหลักควบคุมความประพฤติเบื้องต้นของมนุษย์ เป็นหลักเบื้องต้น สำหรับให้มนุษย์ตั้งอยู่ในคุณธรรมเพื่อให้ประพฤติความดียิ่งขึ้น เหมือนคนเราจะเขียนหนังสือได้ดีและตรงสวยงาม เริ่มแรกจำต้องอาศัยเส้นบรรทัดเป็นหลัก เขียนไปตามเส้น

นั่นก่อน ตัวอักษรที่ปรากฏจะตรงดีและเรียบร้อย หากไม่ก็จะคัดเคี้ยวขาดความสวยงาม ต่อเมื่อชำนาญดีแล้ว ก็สามารถเขียนให้ตรงโดยไม่อาศัยเส้นบรรทัดได้บ้าง แม้การประพฤติธรรม ประพฤติความดี ก็ฉนั้น เริ่มแรกจำต้องอาศัยอะไรสักอย่างเป็นหลัก เพื่อให้เกิดความมั่นคงและเป็นพื้นฐาน เบญจศีลสามารถเป็นหลักเช่นนั้นได้ หากไม่แล้ว ใจอาจไม่มั่นคง และคอยแต่จะเอนเอียงเข้าหาทุจริตได้ ต่อเมื่อประพฤติเบญจศีลจน เป็นปกติวิสัยแล้ว ก็อาจประพฤติธรรมความดีอื่นๆ ได้ดีและยั่งยืน ไม่ผันแปร

เบญจศีลเป็นข้อกำหนดความประพฤติอย่างต่ำที่สุดในหมู่มนุษย์ เป็นข้อกำหนด เท่าที่จำเป็น พอที่จะให้สังคมมนุษย์อยู่กันได้โดยปกติสุข มีชีวิตและทรัพย์สินปลอดภัย ตามสมควร

สังคมที่ปราศจากเบญจศีล จะมากไปด้วยทุกข์และเวรภัย มากไปด้วยการสังหาร ฆ่าฉวยชีวิต การเอาไรต์เอาเปรียบกัน การปล้นกัน แย่งชิงกัน การทำความผิดทางเพศ การข่มขืน การหลอกลวง การเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก การเสพล้างเสพติดมีนเมา การเป็นทาสของอบายมุขต่างๆ นอกจากนั้น ยังมีปัญหาสังคมสืบเนื่องอีก คืออุบัติเหตุ ต่างๆ อันเนื่องมาจากของมีนเมาเสพล้างเสพติดเหล่านั้น ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน จะหมดไป จะอยู่หรือไปที่ใด จะเต็มไปด้วยความหวาดระแวงวิตกกังวลเพราะไม่แน่ใจ ในความปลอดภัย มีความหวาดระแวงตลอดเวลา ทำยที่สุดก็จะอยู่กันอย่างไม่อบอุ่น คือ อยู่อย่างมีสุขภาพจิตเสีย เมื่อเป็นดังนี้ ก็ยากที่จะพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถนะของ จิตให้ดีขึ้นได้ และสังคมนั้นๆ ก็จะกลายเป็นสิ่งแวดล้อมที่ไม่เกื้อกูลสำหรับการสร้างสรรค์ ความดีงามให้สูงขึ้นไป สติปัญญาที่ดี วัตถุปัจจัยต่างๆ ที่พอจะหาได้ในสังคมก็ดี กำลัง ผู้คนผู้ปรารถนาดีต่อสังคมก็ดี จะถูกใช้จ่ายให้หมดไปเพื่อแก้ปัญหาเหล่านี้เป็นส่วนมาก โอกาสที่จะช่วยสร้างสังคมให้ก้าวหน้าน้อยลง สังคมก็มีแต่ทรงกับทรุดเท่านั้น ปัญหา ดังกล่าวมานี้ เราสามารถแก้ได้ด้วยการพัฒนาบุคคลให้ประพฤติอยู่ในหลักเบญจศีลโดย ทั่วกันเท่านั้น มิใช่ทางอื่นเลย

เบญจศีล เป็นบทบัญญัติทางสังคมที่มนุษย์รุ่นก่อนๆ ได้วางไว้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับ ปกครองหมู่คณะ เพื่อให้หมู่คณะดำรงชีวิตและเป็นผู้ร่วมกันด้วยสันติสุข ไม่เบียดเบียน กันและกัน ไม่เอาไรต์เอาเปรียบกันและกัน ต่อมาได้กำหนดกันว่าเบญจศีลนี้เป็นเครื่อง

มือสำหรับวัดความเป็นมนุษย์ เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า ผู้นั้นมีความเป็นมนุษย์สมบูรณ์หรือไม่ โดยเรียกว่าเป็น มนุษยธรรม หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องกำหนดความประพฤติของมนุษย์ หรือธรรมสำหรับวัดความเป็นมนุษย์ของคน ทั้งนี้ เพราะศีลแต่ละข้อนั้นทำนวางไว้ก็เพื่อประโยชน์แก่มนุษย์ในแต่ละทาง คือ

วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๑

๑. เพื่อให้มีเมตตาธรรม ไม่เบียดเบียนกันและกัน
๒. เพื่อให้ชีวิตมีความปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกันและกัน
๓. เพื่อให้ประกอบกิจการงานและประพฤติธรรมได้โดยสะดวก
๔. เพื่อเป็นพื้นฐานให้สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้ต่อไป
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๒

๑. เพื่อให้ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต
๒. เพื่อให้รักและเคารพเกียรติของตนเอง
๓. เพื่อให้เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น
๔. เพื่อให้เกิดความมั่นใจในทรัพย์สินของตัวเอง ไม่ต้องวิตกกังวล
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๓

๑. เพื่อให้เกิดความซื่อสัตย์ จริงใจต่อกัน ไว้วางใจกันได้
๒. เพื่อให้เคารพในสิทธิความเป็นสามีเป็นภรรยาของกันและกัน
๓. เพื่อป้องกันการหย่าร้าง การแตกร้างภายในครอบครัว
๔. เพื่อสร้างความมั่นคงและอบอุ่นภายในครอบครัว
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๔

๑. เพื่อให้มีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจและไว้วางใจกันได้
๒. เพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
๓. เพื่อป้องกันผลประโยชน์ของกันและกันไว้
๔. เพื่อให้ใช้วาจาประสานประโยชน์ของกันและกัน ไม่ทำลายกันด้วยคำพูด
๕. เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ของเบญจศีลข้อที่ ๕

๑. เพื่อสนับสนุนการรักษาศีล ๔ ข้อข้างต้นให้เกิดมีขึ้น
๒. เพื่อให้มีสติรอบคอบ สามารถควบคุมใจตัวเองได้
๓. เพื่อป้องกันมิให้เกิดการทะเลาะวิวาทและทำร้ายกัน
๔. เพื่อป้องกันสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตมิให้เสื่อม
๕. เพื่อป้องกันอาชญากรรม มิฉฉีพและการทำทุจริตต่างๆ
๖. เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต...”

วิรัติ : เครื่องบ่งชี้ว่ามีศีล

การรักษาศีล เมื่อกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือการตั้งเจตนางดเว้นจากการประพฤติ กายทุจริตและวจีทุจริต หรือการตั้งใจไม่ทำความชั่วไม่ทำความผิดทั้งทางกายและวาจา เป็นเรื่องที่เกิดจากมโนกรรมคือเจตนาที่มีความตั้งใจงดเว้น ตั้งใจเว้น ตั้งใจไม่ทำชั่วอัน เป็นข้อห้ามอีก ดังนั้น การรักษาศีลที่เป็นกุศลกรรมอย่างแท้จริง จึงต้องมี เจตนา ความ ตั้งใจ กำกับไว้เสมอ ไม่ใช่เพราะมีเหตุอื่นมาบังคับตนไม่ให้ความชั่วความผิดนั้น หาก แต่ที่ไม่ทำนั้นก็เพราะตนเองได้ตั้งใจไว้ว่าจะงดเว้น เจตนาดังกล่าวนี้เป็นเจตสิกธรรมที่เกิดในจิตและมีอิทธิพลส่งผลสนับสนุนการรักษาศีลของเราให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ โดยมี ให้ชาติมิให้ต่างพร้อย ซึ่งมีศัพท์บัญญัติเรียกในภาษาบาลีว่า วิรัติ หรือเรียกในภาษาไทย ว่า วิรัติ (อ่านว่า วิ-รัด) แปลว่า ความงดเว้น หมายถึงกิริยาที่เว้นจากข้อห้ามนั้นๆ หรือ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากทุจริตหรือความประพฤติชั่วทางกายและวาจา มี ๓ ลักษณะ คือ

- ๑) สัมปตตวิริติ ความงดเว้นสิ่งที่ประจวบเฉพาะหน้า
- ๒) สมาทานวิริติ ความงดเว้นด้วยการสมาทาน และ
- ๓) สมุจเฉทวิริติ ความงดเว้นด้วยตัดได้ขาด

แต่ละลักษณะมีอธิบายเสริมความ ดังนี้

๑) สัมปตตวิริติ ความงดเว้นสิ่งที่ประจวบเฉพาะหน้า หมายถึงการงดเว้น ไม่ทำไม่ล่วงละเมิดศีลโดยที่มีได้ตั้งใจไว้ก่อน การงดเว้นเมื่อประสบอารมณ์ที่จะให้ล่วงละเมิดศีลซึ่งๆ หน้า หรือการเว้นไม่ได้ทั้งที่ประจวบโอกาสหรือมีโอกาส คือไม่ได้ตั้งใจเจตนาไว้ก่อน ไม่ได้สมาทานศีลหรือสิกขาบทไว้เลย แต่เมื่อประสบเหตุที่จะทำชั่ว นึกคิดพิจารณาขึ้นได้ในขณะนั้นว่าตนมีชาติตระกูล วัย หรือคุณวุฒಿಯ่างนี้ ไม่สมควรกระทำการชั่วเช่นนั้น แล้วงดเว้นเสียได้ ไม่ทำผิดคือไม่ล่วงละเมิดศีล หรือกล่าวเป็นรูปธรรมยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน เช่น คนเราเมื่อเดินไปพบสัตว์ที่เป็นอาหารซึ่งตนสามารถจะฆ่าได้ง่ายๆ แต่ไม่ฆ่า หรือพบทรัพย์สินของผู้อื่นตกอยู่ในที่ที่ตนอาจหยิบฉวยเอาได้ แต่ก็ไม่หยิบเอา หรือมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดสองต่อสองกับคู่ครองสามีภรรยาของผู้อื่นที่ยั่วชวนชวนเชิญให้ประพฤติดูผิดทางเพศ แต่ยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ทำตามอารมณ์ปรารถนา เป็นต้น เช่นนี้แม้ว่าตนจะไม่ได้ปฏิญาณสมาทานไว้ก่อนว่าจะไม่ทำอย่างนั้น แต่ถึงงดเว้นได้ด้วยมีหิริโอตตัมปะ ความละอายแก่ใจ ความเกรงกลัวต่อผลของบาปทุจริต หรือความสำนึกผิดชอบชั่วดีของตน เช่นนี้เรียกว่าสัมปตตวิริติ จัดเป็นวิริติที่เกิดขึ้นได้แก่คนทั่วไป

๒) สมาทานวิริติ ความงดเว้นด้วยการสมาทาน หมายถึงการงดเว้นโดยการตั้งใจและปฏิญาณไว้ก่อน คือตนได้ตั้งใจเจตนาไว้ก่อน โดยได้รับศีลคือสมาทานสิกขาบทไว้แล้ว ก็งดเว้นตามที่ได้สมาทานนั้น เช่น ไม่พูดปดเพราะได้รับศีลข้อไม่พูดปดไว้ก่อนแล้ว เป็นต้น จัดเป็นวิริติของพระภิกษุ-ภิกษุณี สามเณร-สามเณรี และอุบาสกอุบาสิกา ซึ่งสมาทานศีลอยู่เสมอ โดยในคำสมาทานศีลนั้นจะมีคำว่า เวมณิ ที่แปลว่า เจตนางดเว้น ปรากฏอยู่ทุกสิกขาบท ดังเช่นคำสมาทานสิกขาบทข้อที่ ๑ ว่า

ปาณาติปาตา เวมณิสิกขาปทํ สมายามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นต้น

ซึ่งคำว่า เวมณิ ในคำสมาทานศีลนี้ก็คือวิริติที่เรียกว่า สมาทานวิริติ นั่นเอง

๓) สมุจเฉทวิริติ หรือ *เสตุฆาตวิริติ* แปลว่า *ความงดเว้นด้วยตัดได้ขาด* หรือ *การเว้นได้ดุจซักสะพานตัดตอนเสียทีเดียว* หมายถึงการงดเว้นได้แบบเบ็ดเสร็จเด็ดขาด คือ เป็นผู้ที่มีจิตใจสูงเกินกว่าจะคิดทำความชั่วนั้นๆ หรือมีสภาพจิตที่งดเว้นโดยอัตโนมัติ โดยงดเว้นได้อย่างหมดสิ้นเพราะเห็นโทษอย่างประจักษ์ชัด ได้แก่การงดเว้นความชั่วทั้งปวงของพระอริยบุคคลทั้งหลาย อันประกอบด้วยอริยมรรคซึ่งมีคุณภาพและประสิทธิภาพที่สามารถจัดกิเลสที่เป็นเหตุแห่งความชั่วนั้นๆ ได้หมดสิ้นเด็ดขาดแล้ว โดยไม่เกิดมีแม้แต่ความคิดที่จะประกอบกรรมชั่วนั้นอีกต่อไป

ในกรณีคนที่ชอบเสพสุราเป็นอาจิม แต่ต่อมาถูกแพทย์สั่งให้งดเสพเพราะจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ถึงอาจเสียชีวิต จึงงดเว้นไม่เสพสุราอีกต่อไปด้วยความจำใจ ลักษณะอย่างนี้ไม่จัดเป็นสมุจเฉทวิริติ เพราะจิตใจของเขายังมีความปรารถนาอยากจะเสพอยู่ แต่ผู้ที่เว้นถึงขั้นสมุจเฉทวิรินั้นจะไม่มีความรู้สึกปรารถนาอยากเสพเหลืออยู่เลย ดังนั้นในการรักษาเบญจศีล วิริติ ๒ ลักษณะแรก ยังไม่อาจวางใจได้แน่นอน อาจกำเริบเสิบสานขึ้นมาอีกเมื่อไรได้ ส่วนวิริติข้อที่ ๓ เป็นอันวางใจได้แน่นอน ไม่มีวันที่จะกำเริบขึ้นได้ จัดเป็นวิริติของพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

วิธีการสมาทานศีล ๕

การสมาทานศีล ๕ นั้น ส่วนใหญ่เกี่ยวเนื่องกับพิธีทำบุญทั้งงานมงคลและงานอวมงคล รวมถึงพิธีถวายทานต่างๆ โดยก่อนจะประกอบพิธีทำบุญใดๆ ไม่ว่าจะเป็พิธีเจริญพระพุทธมนต์หรือสวดมนต์ฉันภัตตาหารเช้า/เพล (งานทำบุญเลี้ยงพระ) หรือบุญกิจอื่นๆ มักนิยมให้คฤหัสถ์ฆราวาสหญิง-ชายทั้งหลายสำรวมกายวาจาของตนให้สะอาดด้วยการสมาทานศีล ๕ ก่อนทุกครั้ง มีระเบียบพิธีเริ่มจากเจ้าภาพหรือประธานพิธีจัดรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วพิธีกรนำกล่าวคำอาราธนาศีล พระเถระประธานสงฆ์ให้ศีล คือกล่าวนำคำสมาทานศีล โดยก่อนจะให้ศีลนั้น ได้นำกล่าวคำน้อมสการพระพุทธเจ้าตั้ง นโม ... สามจบ ต่อด้วยคำขอถึงพระรัตนตรัยหรือสรณคมน์ พุทฺธํ สรณํ กุณฺณามิ. ฯเยฯ ตติยมฺปิ สฺงฺฆํ สรณํ กุณฺณามิ. และคำสมาทานศีล โดยให้คฤหัสถ์เจ้าภาพว่าตามไปตามลำดับ ดังนี้

คำอาราธนาและคำสมาทานศีล ๕ พร้อมไตรสรณคมน์

มยํ ภนุเต, วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตุถาย, ติสฺรณฺน สห, ปฺลยจ สีสฺตานิ ยาจาม.

ทฺตฺติยมฺปิ มยํ ภนุเต, วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตุถาย, ติสฺรณฺน สห, ปฺลยจ สีสฺตานิ ยาจาม.

ตฺตฺติยมฺปิ มยํ ภนุเต, วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตุถาย, ติสฺรณฺน สห, ปฺลยจ สีสฺตานิ ยาจาม.

ในกรณีที่ทำบุญถวายทานคนเดียว ทั้งชายและหญิงว่าดังนี้

อหํ ภนุเต, วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตุถาย, ติสฺรณฺน สห, ปฺลยจ สีสฺตานิ ยาจามิ.

ทฺตฺติยมฺปิ อหํ ภนุเต, วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตุถาย, ติสฺรณฺน สห, ปฺลยจ สีสฺตานิ ยาจามิ.

ตฺตฺติยมฺปิ อหํ ภนุเต, วิสุํ วิสุํ รกฺขณฺตุถาย, ติสฺรณฺน สห, ปฺลยจ สีสฺตานิ ยาจามิ.

ต่อจากนั้น พระเถระประธานสงฆ์เป็นผู้กล่าวนำ คำขอถึงพระรัตนตรัยและคำสมาทานศีล ผู้แสดงตนฟังว่าตามท่าน โดยเริ่มต้นจากการตั้ง นโม สามจบ ดังนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

พุทฺธํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ธมฺมํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

สงฺฆํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ทฺตฺติยมฺปิ พุทฺธํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ทฺตฺติยมฺปิ ธมฺมํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ทฺตฺติยมฺปิ สงฺฆํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ตฺตฺติยมฺปิ พุทฺธํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ตฺตฺติยมฺปิ ธมฺมํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ตฺตฺติยมฺปิ สงฺฆํ สฺรณํ คจฺฉามิ.

ปาณาติปาตา เวรมณีสิกฺขาปทํ สฺมาทฺติยามิ.

อทินฺนาทานา เวรมณีสิกฺขาปทํ สฺมาทฺติยามิ.

กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณีสิกฺขาปทํ สฺมาทฺติยามิ.

มุตาวาทา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ.

สุรามเรยมชฺชุปมาทญฺจานา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ.

พระเถระกล่าวบทสรุปศีลพร้อมทั้งบอกอานิสงส์ศีลว่า

อิมานิ ปญฺจ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ.

สีเลน สุขตี ยนฺติ, สีเลน โภคสมฺปทา,

สีเลน นิพฺพุตี ยนฺติ, ตสฺมา สีลํ วิโสชเย.

(คนเราจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ก็เพราะศีล จะพรุ่งพร้อมด้วยโภคทรัพย์ก็เพราะศีล จะบรรลุนิพพานก็เพราะศีล เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายพึงรักษาศีลให้บริสุทธิ์เถิด)

ไม่ต้องว่าตาม พึงเปล่งสาธุ แล้วกราบหรือไหว้ตามควร เป็นอันเสร็จพิธี

หลักคิดในการสมาทานรักษาศีล

การรับศีล หรือการสมาทานรักษาศีล เป็นวิธีการประกาศสมาทานรักษาศีลว่าตนจะเป็นผู้ตั้งใจงดเว้นจากการประพฤติดุจจริตทางกายและทางวาจาตามสิกขาบทนั้นๆ (ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดูในกาม ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุราเมรัย) ด้วยความสมัครใจของตนเอง ไม่ใช่เป็นเรื่องที่พระสงฆ์ท่านห้ามไม่ให้ประพฤติดุจจริต แต่เป็นเรื่องของความสมัครใจงดเว้นจากความชั่วของคฤหัสถ์แต่ละบุคคลโดยตรง ซึ่งพิจารณาได้จากคำสมาทานศีลแต่ละสิกขาบท เช่น สิกขาบทที่ ๑ ว่า

ปาณติปาตา เวรมณีสิกขาปทํ สมาทิยามิ. แปลความว่า “ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการยังสัตว์มีลมปราณให้ตกลงไป คืองดเว้นการฆ่าสัตว์”

การสมาทานศีลนี้จึงเป็นเรื่องของคฤหัสถ์ชาวบ้านสมัครใจตั้งใจงดเว้นเอง ไม่ใช่เป็นคำห้ามของพระสงฆ์ ทั้งไม่ใช่วิสัยของพระสงฆ์ที่จะบังคับให้ชาวบ้านประพฤดิเช่นนั้นได้ แต่เพราะชาวบ้านไม่สามารถจะทรงจำจดจำคำประกาศสมาทานศีลได้ด้วยตนเอง จึงต้องอาราธนาร้องขอให้พระสงฆ์ท่านช่วยกล่าวนำให้ด้วย เช่นเดียวกับการกล่าวคำถวายสังฆทาน โดยมากผู้ถวายมักจำคำถวายไม่ได้ จึงต้องร้องขอให้พระสงฆ์ท่านช่วยกล่าวนำให้โดยตนเองว่าตามฉะนั้น เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้รับศีล คือบุคคลผู้สมาทานศีลทุกคนจึงนิยมต้องกล่าวคำประกาศสมาทานรับศีลให้พระสงฆ์ได้ยินอย่างชัดเจน เพื่อพระสงฆ์จะได้เป็นสักขีพยานในการตั้งใจงดเว้นจากความชั่วและตั้งใจประกอบความดีต่อไป

หลักการรักษาอุโบสถศีล

ความหมายและประเภทของอุโบสถ

คำว่า **อุโบสถ** (อ่านว่า *อุโบสัด* เขียนตามคำบาลีว่า *อุโปสถะ*) เป็นศัพท์บัญญัติทางพระพุทธศาสนา แยกกล่าวเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. **อุโบสถสำหรับภิกษุสงฆ์** ได้แก่การสวดปาติโมกข์ของพระภิกษุสงฆ์ทุกครั้งเดือน คือ ทุกวันจันทร์เพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ และวันจันทร์ดับแรม ๑๕ หรือแรม ๑๔ ค่ำเมื่อ เดือนขาด (๒๙ วัน ในเดือนคี่) โดยเรียกการประชุมสวดปาติโมกข์นี้ว่า **การทำอุโบสถ** (อุโบสถกรรม หรือเรียกว่าสังฆอุโบสถ) เพื่อเป็นเครื่องซักซ้อมตรวจสอบความบริสุทธิ์ทางพระวินัยบัญญัติของพระภิกษุทั้งหลายและทั้งเป็นเครื่องแสดงความพร้อมเพรียง ของสงฆ์ด้วย เป็นพระพุทธบัญญัติ คือ สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสำหรับพระสงฆ์ ปฏิบัติ และจัดเป็น **อธิศีลสิกขา การศึกษาในอธิศีล** คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติชั้นสูง ได้แก่ **ปาติโมกข์สังวรศีล** ศีลคือความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต จัดเป็นศีลที่ยิ่งกว่าสูงกว่าศีลทั่วไป เพราะนอกจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครสามารถบัญญัติได้

๒. **อุโบสถสำหรับคฤหัสถ์** แปลว่า **การอยู่จำ การเข้าจำ** หมายถึงการรักษาศีล ๘ และบำเพ็ญข้อปฏิบัติอย่างอื่นที่สมควรมีฟังพระธรรมเทศนาเป็นต้นของคฤหัสถ์ อันมีลักษณะเป็นการอยู่จำคือหยุดประกอบกิจการงานของฆราวาสผู้ครองเรือน เช่น หยุดการทำนาทำไร่เป็นต้นไว้ชั่วคราว เพื่อบำเพ็ญกุศลทำความดีพิเศษตามหลักพระศาสนาในกาลที่กำหนด คือ วันขึ้นและแรม ๘ ค่ำ วันขึ้นและแรม ๑๕ ค่ำ (หรือแรม ๑๔ ค่ำ)

อุโบสถที่จะกล่าวรายละเอียดในที่นี้ คือ **อุโบสถสำหรับคฤหัสถ์** ซึ่งเป็นเรื่องของกุศลกรรมที่สำคัญประการหนึ่งของพุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์คืออุบาสิกอุบาสิกา เรียกเต็มว่า **อัญญิกอุโบสถ อุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ** หรือ **ศีล ๘ ข้อ** (อัญญศีล) คือ ศีลที่กำหนดรักษาเป็นพิเศษเฉพาะคราวของคฤหัสถ์เพื่อฝึกควบคุมกายและวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไป ซึ่งเป็นอุปายขัดเกลากิเลสอย่างหยาบให้เบาบางและเป็นทางแห่งความสงบระงับอันเป็นความสุขอย่างสูงในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น จึงเรียกรักษาศีล ๘ ของ

คฤหัสถ์ว่า การรักษาศูโบสถศีล ซึ่งจัดเป็นบุญสิกขาประการที่ ๒ ในบุญสิกขา ๓ ที่พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์คืออุบาสกอุบาสิกาพึงนิยมหาโอกาสประพฤติตามสมควร

ความเป็นมาของอุโบสถศีล

อุโบสถศีลนั้นได้มีการปฏิบัติกันมาก่อนพุทธกาล คือ เป็นเรื่องที่คนในสมัยก่อนพระพุทธเจ้าของเราเสด็จอุบัติตรัสรู้ได้ประพฤติปฏิบัติกันมาก่อนแล้ว เพราะถือกันว่าเป็นเรื่องหยุดพักประชุมปรึกษาหารือกันหรือประชุมทำความดี ดังมีหลักฐานเรื่องเล่าถึงความ เป็นมาที่ปรากฏในอุโปสถชั้นธกะ แห่งพระวินัยปิฎก มหาวรรค ปฐมภาค (พระไตรปิฎกเล่ม ๔) ความว่า

สมัยที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์ พวกปริพาชก (นักบวชภายนอกพระพุทธศาสนาลัทธิหนึ่ง) ประชุมกล่าวธรรมในวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และวัน ๘ ค่ำ มีคนจำนวนมากไปฟังธรรมของพวกเขาคือแล้วเลื่อมใสขอบวชเป็นสาวกของปริพาชกเหล่านั้น พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงทราบเรื่องนั้นแล้ว จึงทรงพระดำริว่า แม้พระภิกษุสงฆ์ก็สมควรจะประชุมกันในวันเช่นนั้นบ้าง จึงเสด็จเข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ กราบทูลเรื่องนั้นแล้วเสด็จกลับ พระพุทธองค์จึงตรัสเรียกพระภิกษุสงฆ์มาแล้วตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้เธอทั้งหลายประชุมพร้อมกันในวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และ ๘ ค่ำ” ต่อมา พระภิกษุทั้งหลายได้ประชุมกันตามพุทธดำรัส แต่นั่งอยู่เฉยๆ แม้ชาวบ้านมาเพื่อจะฟังธรรมก็ไม่พูดด้วย จึงถูกติเตียน ขอนขอว่าเหมือนพวกสุกรไ้ ความทราบถึงพระพุทธองค์ จึงตรัสเรียกพระภิกษุสงฆ์มาแล้วตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรานุญาตให้เธอทั้งหลายประชุมกันกล่าวธรรมในวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และ ๘ ค่ำ”

พระภิกษุสงฆ์จึงปฏิบัติตามพระพุทธดำรัสตรัสอนุญาตนับแต่นั้นมา

ในอดีตกาล ครั้งที่พระพุทธองค์เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ (ผู้บำเพ็ญบารมีธรรมเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) ก็ได้เคยใช้สัจบารมีรักษาศีลอุโบสถอย่างเคร่งครัดถึงขั้นเสียชีวิตและได้รับผลแห่งการรักษาอุโบสถนี้มาแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสเป็นเรื่องเล่าไว้ในอรรถกถาคังคมาลาชาดก อัญญาภิชาต (คัมภีร์อรรถกถาชาดก ที่ขยายความพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗) ซึ่งในที่นี้นำมากล่าวโดยสรุปความว่า

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน ตรัสเรียกพวกคนที่รักษาอุโบสถมาแล้วตรัสว่า “พวกเธอทั้งหลายทำความดีแล้ว ที่รักษาอุโบสถ พวกเธอผู้รักษาอุโบสถ ควรให้ทาน รักษาศีล ไม่ควรทำความโกรธ ควรเจริญเมตตาภาวนา ควรอยู่จำอุโบสถให้ครบเวลา เพราะว่าบัณฑิตในปางก่อนอาศัยอุโบสถเพียงกึ่งเดือน ยังได้ยศใหญ่มาแล้ว” พวกอุบาสกและอุบาสิกาที่รักษาอุโบสถฟังเช่นนั้นแล้วจึงพากันกราบทูลขอให้พระพุทธองค์ตรัสเรื่องนั้นโดยพิสดารให้ฟังเป็นทิวาฐานคติ (แบบอย่างแห่งการประพฤติดีที่เห็นชัดเจน) พระพุทธองค์จึงทรงนำนิทานชาดกมาตรัสเล่าว่า

ในอดีตกาล มีเศรษฐีคนหนึ่ง มีทรัพย์มาก มีบริวารจิตใจสะอาด ชอบทำบุญบริจาคทานเป็นประจำ และภรรยา บุตรธิดา บริวารชน แม้กระทั่งคนเลี้ยงโคของเศรษฐีนั้น ก็ล้วนเป็นผู้เข้าจำอุโบสถศีลเดือนละ ๖ วัน ในครั้งนั้น พระโพธิสัตว์เกิดในครอบครัวคนยากจน มีอาชีพรับจ้าง อยู่อย่างอัตคัดขัดสน วันหนึ่ง ได้เข้าไปยังบ้านของเศรษฐีนั้นเพื่อขอทำงาน เศรษฐีนั้นบอกเงื่อนไขว่า “ทุกคนในบ้านนี้ล้วนแต่เป็นผู้รักษาศีลอุโบสถ ถ้าเธอรักษาได้ ก็ทำงานได้” ด้วยความที่มุ่งแต่จะทำงาน ชายโพธิสัตว์จึงยอมรักษาศีลอุโบสถ ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าศีลนั้นคืออะไร มีวิธีการรักษาอย่างไร เมื่อทำงานก็ตั้งใจทำงานแบบถวายชีวิต เป็นคนว่าง่าย ไม่คำนึงถึงความยากลำบาก ตื่นก่อนนอนที่หลังเจ้านายเสมอ

ต่อมาวันหนึ่ง มีมหรสพในเมือง เศรษฐีเรียกสาวใช้มาสั่งว่า “วันนี้เป็นวันอุโบสถ เธอจงหุงอาหารให้คนงานแต่เช้าตรู่ พวกเขารับประทานอาหารแล้วจะได้รักษาอุโบสถ” ฝ่ายชายโพธิสัตว์ตื่นนอนแล้ว ได้ออกไปทำงานแต่เช้ามืด ไม่มีใครบอกว่าวันนี้เป็นวันอุโบสถ คนทั้งหมดรับประทานอาหารเช้าแล้ว ต่างรักษาอุโบสถกัน แม้เศรษฐี พร้อมภรรยาและบุตรธิดาก็ได้อธิษฐานอุโบสถ ไปยังที่อยู่ของตน แล้วนั่งนิ่งถึงศีลอยู่

ชายโพธิสัตว์ทำงานตลอดวัน เมื่อพระอาทิตย์ตกดิน จึงได้กลับมาที่พัก แม่ครัวนำอาหารไปให้ เขารู้สึกแปลกใจจึงถามว่า “ในวันอื่นๆ เวลามีเสียงดัง วันนี้คนเหล่านั้นไปไหนกันหมด” ครั้นทราบที่ทุกคนสมทานอุโบสถศีล ต่างอยู่ในที่ของตน จึงคิดว่า “เราคนเดียวไม่มีศีลอยู่ในท่ามกลางของพวกคนผู้มีศีล จะอยู่ได้อย่างไร เราจะอธิษฐานอุโบสถศีลในตอนี้ จะได้หรือไม่หนอ” จึงเข้าไปถามเศรษฐีได้รับคำตอบว่า “เมื่อรักษา

อุโบสถศีลตอนนี้จะได้อุโบสถศีลครั้งเดียวเพราะไม่ได้อธิษฐานแต่เช้า”ชายโพธิสัตว์บอกว่า “ครั้งเดียวก็ได้ครับ” จึงสมათานอุโบสถศีลกับเศรษฐี อธิษฐานอุโบสถ เข้าไปยังที่อยู่ของตนนอนนิ่งถึงศีล ในปัจฉิมยาม หิวอาหารจนเป็นลม เพราะยังไม่ได้รับประทานอาหารอะไรเลยตลอดทั้งวัน เศรษฐีนำเอาสิ่งต่างๆ มาให้ ก็ไม่ยอมรับประทาน ยอมเสียชีวิตแต่ไม่ยอมเสียศีล

ในขณะที่ใกล้จะสิ้นชีวิต พระเจ้าพาราณสีเสด็จประพาสพระนครมาถึงที่นั้น ชายโพธิสัตว์ได้เห็นพระสิริแห่งพระเจ้าแผ่นดิน จึงปรารภนาราชสมบัติ ครั้นสิ้นชีวิตแล้ว ได้ถือปฏิสนธิในพระครรภ์อัคมรเหสีของพระเจ้าพาราณสีนั้น เพราะผลแห่งอุโบสถกรรมครั้งหนึ่ง ครั้นประสูติแล้ว ได้รับการเฉลิมพระนามว่า “อุทัยกุมาร” และต่อมาได้ครองสิริราชสมบัติในกรุงพาราณสีสืบแทนพระราชบิดา

จากข้อความในพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่ยกมากล่าวโดยสรุปนี้ ได้แสดงชี้ชัดว่าอุโบสถนั้นมีปฏิบัติกันมาก่อนแล้ว และเป็นชื่อของวันที่เจ้าลัทธินั้นๆ กำหนดไว้เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรมตามลัทธิตนด้วยการงดอาหาร กาลต่อมาเมื่อ พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นแล้ว จึงทรงบัญญัติอุโบสถศีลอันประกอบด้วยองค์ ๘ พร้อมทั้งสรณคมนั้น ดังนั้น จึงกำหนดอุโบสถตามกาลได้ ๒ ประเภท คือ

๑. อุโบสถนอกพุทธกาล ได้แก่ การเข้าจำศีลด้วยการงดอาหารตั้งแต่เที่ยงวันไปแล้ว ในวันที่กำหนดเป็นวันอุโบสถ

๒. อุโบสถสมัยพุทธกาล ได้แก่ อุโบสถที่เป็นพุทธบัญญัติ อันประกอบด้วยสรณคมน์ และองค์ ๘ มีปาณาติปาตา เวรมณี (เจตนางดเว้นจากทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง) เป็นต้น คือต้องตั้งอยู่ในสรณคมน์ก่อนแล้วจึงรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล

อุโบสถศีล การอยู่จำรักษากองศ์ ๘ หรือเรียกกันว่า การรักษาศีล ๘ นั้น จัดเป็นอุโบสถในครั้งสมัยพุทธกาล คือ ได้แบบอย่างมาจากการที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์ประชุมกล่าวธรรมกันในวันอุโบสถ พวกอุบาสกอุบาสิกาที่นำไปปัจจัยไปบำรุงพระภิกษุสงฆ์ในวัดและได้ฟังพระธรรมเทศนาเป็นประจำ จึงกำหนดทำความดีพิเศษด้วยการสมათานรักษาศีล ๘ เป็นอุโบสถของคฤหัสถ์นับแต่ครั้งพุทธกาลนั้นมา

อุโบสถศีลเป็นวงศ์ปฏิบัติของโบราณบัณฑิต

อุโบสถศีลนี้เป็นวงศ์ปฏิบัติของโบราณบัณฑิตคือเป็นหลักความประพฤติที่นักปราชญ์ในสมัยก่อนๆ เช่น ดาบสโพธิสัตว์ เป็นต้น รักษาสืบเนื่องกันมาจนเป็นวงศ์ประเพณีปฏิบัติที่แพร่หลาย ท่านเหล่านั้นได้เข้าจำอุโบสถเพื่อข่มกิเลสมีราคะ เป็นต้น แม้สัตว์ทั้งหลายในสมัยก่อนก็สมาทานรักษาอุโบสถนี้เช่นกัน ดังมีเรื่องเล่าในปัญจอุปสถิกชาดกแห่งคัมภีร์ชาดก ปกิณณกนิบาต (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๗) ซึ่งแสดงเหตุที่สัตว์ทั้ง ๔ และพระโพธิสัตว์รักษาอุโบสถไว้ โดยพระอรรถกถาจารย์ได้ขยายความเพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์อรรถกถาชาดก มีใจความโดยสรุปว่า

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าประทับนั่งบนพุทธอาสน์ท่ามกลางบริษัท ๔ ในธรรมสภา ทรงทอดพระเนตรดูบริษัทด้วยพระทัยอ่อนโยน ทรงทราบว่าวันนี้เทศนาจะเกิดขึ้นเพราะอาศัยถ้อยคำของพวกอุบาสก-อุบาสิกา จึงตรัสเรียกพวกเขามาถามว่า “เธอทั้งหลายกำลังรักษาอุโบสถกันหรือ?” เมื่อพวกเขาทูลตอบว่า “พระพุทธเจ้าข้า” จึงตรัสว่า “พวกเธอทำดีแล้ว ชื่อว่าอุโบสถนี้เป็นวงศ์แห่งโบราณบัณฑิต ด้วยว่าโบราณบัณฑิตทั้งหลายได้อยู่จำอุโบสถเพื่อข่มกิเลสมีราคะ เป็นต้น” เมื่ออุบาสก-อุบาสิกาเหล่านั้นทูลวิงวอนให้ตรัสเรื่องนั้น จึงทรงนำนิทานชาดกมาตรัสโดยความว่า

ในอดีตกาล มีสถานที่อันเป็นป่านารีรมย์ยิ่งแห่งหนึ่ง ระหว่างแคว้นทั้ง ๓ มีแคว้นมคธเป็นต้น พระโพธิสัตว์เกิดในตระกูลพราหมณ์มหาศาล (ร่ำรวยมาก) ในแคว้นมคธ ครั้นเจริญวัยแล้ว ละกาม (สละชีวิตครองเรือน) ออกไปยังป่านั้น สร้างอาศรมบวชเป็นดาบส (ฤๅษี) และในที่ไมห่างจากอาศรมของดาบสนั้น มีนกพิราบสองตัวฟัวเมียอยู่ที่ป่าไผ่แห่งหนึ่ง ฝูงตัวหนึ่งอยู่ที่จอมปลวก สุนัขจิ้งจอกอยู่ที่พุ่มไม้ หมียูอยู่ที่พุ่มไม้อีกแห่งหนึ่ง สัตว์ทั้ง ๔ นั้นเข้าไปหาดาบสโพธิสัตว์แล้วฟังธรรมตามเวลาอันสมควร พร้อมทั้งสมาทานรักษาอุโบสถศีล อยู่มาวันหนึ่ง ดาบสโพธิสัตว์ได้ถามถึงเหตุผลที่รักษาอุโบสถศีลกะสัตว์ทั้ง ๔ นั้น ทีละตัวๆ สัตว์แต่ละตัวก็ตอบไปตามเหตุผลของตน ซึ่งสรุปได้ว่า รักษาอุโบสถศีลก็เพื่อข่มกิเลสมีราคะ เป็นต้น ดังข้อความถาม-ตอบ ต่อไปนี้

ดาบสโพธิสัตว์ถามนกพิราบว่า “นกพิราบ บัดนี้เจ้าดูนิ่งเฉย ไม่ต้องการอาหาร ลู้อุดกลั่นความหิวกระหาย เพราะเหตุไร จึงมารักษาอุโบสถศีล”

นกวินถามว่า “แต่ก่อนนี้ข้าพเจ้าสุภกริณอยู่อยู่กับนางนกวินในป่า อยู่มาวันหนึ่ง เหยี่ยวได้โฉบเอานางนกวินไป ทำให้ข้าพเจ้าซึ่งไม่ปรารถนาจะพลัดพรากจากนางนกวินได้รับทุกขเวทนาทางใจ เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความรักอย่าได้กลับมาหาเราอีกเลย’”

ดาบสโพธิสัตว์ถามว่า “เจ้าผู้ไปไม่ตรง เลี้ยวไปด้วยอก มีลิ้นสองแฉก เจ้ามีเขี้ยวเป็นอาวุธ มีพิษร้ายแรง เพราะเหตุไร เจ้าจึงสู้อดกลั้นความหิวกระหายมารักษาอุโบสถศีล”

นกวินตอบว่า “มีโคของหัวหน้าหมู่บ้านซึ่งกำลังเปลี่ยว มีหนอกกระเพื่อม มีลักษณะงาม มีกำลัง มันได้เหยียบข้าพเจ้า ข้าพเจ้าโกรธ จึงได้กัดมัน มันได้รับความทุกข์ทรมานแสนสาหัสจึงถึงความตายในทันใด จากนั้นผู้คนก็พากันออกมาจากบ้านร้องไห้คร่ำครวญเข้าไปหามัน เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความโกรธอย่าได้มาถึงเราอีกเลย’”

ดาบสโพธิสัตว์ถามสุนัขจึงจอกว่า “เจ้าสุนัขจึงจอก เนื้อของคนที่ตายแล้วในป่าช้ำก็มีอยู่เป็นอันมาก อาหารชนิดนี้เป็นที่พอใจของเจ้า เพราะเหตุไรเล่า เจ้าจึงสู้อดกลั้นความหิวกระหายมารักษาอุโบสถศีล”

สุนัขจึงจอกตอบว่า “ข้าพเจ้ายืนดีในซากศพ ตัดใจในเนื้อช้ำ จึงได้เข้าไปยังท้องช้างตัวใหญ่ ลมร้อนและแสงแดดอันแผดกล้าได้เผาเผาทวารหนักของช้างนั้นจนแห้งไป ข้าแต่ท่านดาบส ข้าพเจ้าทั้งพอมทั้งเหลือง ไม่มีทางจะออกได้ ต่อมาผีพ่นทำใหญ่ตกลงมาจับปล้น ชะทวารหนักของช้างนั้นจนเปียกชุ่ม ข้าพเจ้าจึงออกมาได้ตั้งดวงจันทร์พ้นจากปากแห่งราหูฉนั้น เพราะเหตุดังกล่าว ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความโลภอย่ามาถึงเราอีกเลย’”

ดาบสโพธิสัตว์ถามหมีว่า “เจ้าหมี แต่ก่อนนี้เจ้าตะปบกินตัวปลวกในจอมปลวก เพราะเหตุอะไรเล่า เจ้าจึงสู้อดกลั้นความหิวกระหายมารักษาอุโบสถศีล”

หมีตอบว่า “ข้าพเจ้าดูหมิ่นถิ่นที่เคยอยู่ของตน ได้ไปยังปัจฉิมคามแคว้นมลรัฐ เพราะความเป็นผู้อยากมากเกินไป ครั้งนั้น ผู้คนก็พากันออกจากบ้านมารุมตีข้าพเจ้าด้วยคันธนู ข้าพเจ้ามีศีรษะแตก เลือดอาบร่าง ได้กลับมาสู่ถิ่นที่เคยอยู่อาศัยของตน

เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าจึงรักษาอุโบสถศีลด้วยคิดว่า ‘ความอยากมากเกินไปอย่าได้มาถึงเร่อีกเลย’

สัตว์ทั้ง ๔ ได้ถามดาบสโพธิสัตว์บ้างว่า “ข้าแต่ท่านดาบส ข้อความที่ท่านถาม ข้าพเจ้าทั้งหมดก็ได้ตอบข้อความอันนั้นตามที่รู้เห็นมา เอาละ พวกข้าพเจ้าจะขอลาม ท่านบ้าง เพราะเหตุไรเล่า ท่านจึงรักษาศีลอุโบสถ”

ดาบสโพธิสัตว์ได้ตอบว่า “มีพระปัจเจกพุทธเจ้าองค์หนึ่งผู้ไม่แปรเปลี่ยนด้วยกิเลส นั่งอยู่ในอาศรมของเราครู่หนึ่ง ท่านได้บอกให้เราทราบถึงที่ไป ที่มา นาม โคตร และจรณะ (วัตรปฏิบัติ) ทุกอย่าง ถึงอย่างนั้น เราก็มิได้กราบไหว้ทำของท่าน อนึ่ง เราก็มิได้ถามถึงนามและโคตรของท่านเลย (หลังจากที่พระปัจเจกพุทธเจ้านั้นจากไปแล้ว เราเกิดความสลดใจ คิดว่า ‘พระสมณะนี้มีร่างกายหนัก แต่เหาะไปเหมือนปยุ่นที่ถูกลมพัด เราไม่ไหว้ท่าน ไม่ถามท่าน ด้วยความเย่อหยิ่งเพราะชาติกำเนิด ขึ้นชื่อว่าชาติชั้นวรรณะจะทำอะไรได้ การประพฤติดีศีลเท่านั้นเป็นคุณใหญ่ในโลกนี้ แต่มานะความถือตัวของเรานี้เมื่อเจริญขึ้น มีแต่จะนำไปสู่นรก ถ้าเรายังข่มมานะนี้ไม่ได้จะไม่ไปหาผลาผลมาฉัน” จึงเข้าสู่บรรณศาลาสมาทานอุโบสถเพื่อข่มมานะ เพราะเหตุนี้ “เราจึงรักษาศีลอุโบสถด้วยคิดว่า ‘มานะความถือตัวอย่าได้มาถึงเร่อีกเลย’

จากเรื่องเล่าในปัญจอุปสติกชาดกนี้แสดงให้เห็นว่า ความทุกข์และภัยอันตรายที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์หรือแม้กระทั่งสัตว์เป็นส่วนตัวหรือสังคมก็ตาม มักเกิดขึ้นเพราะความขาดศีลธรรม การแก้ไขความทุกข์และภัยอันตรายนั้น ก็ควรแก้ด้วยหลักศีลธรรม ไม่ควรแก้ด้วยอำนาจกิเลส เพราะจะยิ่งเพิ่มปัญหาให้มากกว่าขวางขวางออกไปเป็นทวีคูณ

การรักษาอุโบสถศีลโดยเนื้อแท้ก็คือ การสมาทานรักษาศีล ๘ อย่างเคร่งครัด เป็นเอกัณสมิทธาน คือสมาทานรักษาไม่ให้ขาดข้อใดข้อหนึ่ง มีความมั่นคงอยู่ด้วยความผูกใจตลอดกาลอุโบสถที่กำหนดสมาทานนั้น ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดประโยชน์คือความสงบแห่งจิตใจอันจะทำให้เกิดปัญญามองเห็นวิธีแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องได้

ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามวันที่กำหนดรักษา

เมื่อแบ่งตามวันที่กำหนดรักษา อุโบสถศีลมี ๓ ประเภท คือ

๑. ปกติอุโบสถ *อุโบสถตามปกติ* หมายถึงอุโบสถที่รักษาตามปกติชั้ววันหนึ่งกับคืนหนึ่งอย่างทุกวันนี้ ซึ่งนิยมรักษากันเฉพาะในวันขึ้นและแรม ๔ ค่ำ วันจันทร์เพ็ญ คือ ขึ้น ๑๕ ค่ำ และวันจันทร์ดับ คือ แรม ๑๕ ค่ำ หรือ ๑๔ ค่ำ ในเดือนคี่

๒. ปฏิภาครอุโบสถ *อุโบสถของผู้ตื่นอยู่* (คือผู้กระตือรือร้นชวนชวายเป็นกุศลธรรม ไม่หลับไหลด้วยความประมาท) ได้แก่อุโบสถที่รักษาครั้งหนึ่งๆ ถึง ๓ วัน คือ รักษาในวันอุโบสถตามปกติ พร้อมทั้งวันหน้าและวันหลังของวันรักษานั้น ซึ่งเรียกว่า วันรับ และวันส่งด้วย เช่น อุโบสถที่รักษาในวัน ๔ ค่ำ มีวัน ๗ ค่ำ เป็นวันรับ วัน ๙ ค่ำ เป็นวันส่ง

๓. ปาฏิหาริยอุโบสถ *อุโบสถที่กำหนดรักษาพิเศษ* คืออุโบสถศีลที่รักษาตลอดปาฏิหาริยปักข์ โดยตั้งใจรักษาให้ตรงตามกำหนดเป็นประจำในแต่ละปี หมายความว่าในแต่ละปีมีช่วงเวลาที่กำหนดไว้เฉพาะที่จะรักษา อุโบสถประเภทนี้ *กำหนดอย่างสามัญ* ได้แก่ อุโบสถที่รักษาเป็นประจำตลอด ๓ เดือน ในพรรษา *กำหนดอย่างพิเศษ* ได้แก่ อุโบสถที่รักษาตลอด ๔ เดือนแห่งฤดูฝน คือ ตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๔ ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ ถ้าไม่สามารถรักษาตลอด ๔ เดือน หรือ ๓ เดือน จะรักษาเพียง ๑ เดือน ระหว่างวันปวารณาต้น คือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๑ และวันปวารณาหลัง คือ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ ก็จัดเป็นอุโบสถศีลที่รักษาตลอดปาฏิหาริยปักข์ ถ้าไม่สามารถรักษาเช่นนี้ แม้อุโบสถศีลที่รักษาไว้ครั้งเดือนนับแต่วันปวารณาต้น ก็จัดเป็นอุโบสถศีลที่รักษาตลอดปาฏิหาริยปักข์เหมือนกัน

ประเภทแห่งอุโบสถศีลตามลักษณะที่ประพฤตีสมาทาน

ในการสมาทานรักษาอุโบสถศีล อธิษาศัยของผู้สมาทานย่อมแตกต่างกันไป ทำให้ได้ผลไม่เหมือนกัน ดังนั้น อุโบสถศีลเมื่อแบ่งตามลักษณะอธิษาศัยที่ประพฤตีสมาทานของบุคคลที่ดี เลว ประณีตต่างกัน จึงแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ ดังนี้

๑. โคपालอุโบสถ *อุโบสถที่รักษามีอาการเหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโค* หมายถึงอุโบสถศีลที่อุบาสกอุบาสิกาสมาทานแล้วไม่ประพฤติจริงจัง รักษาแบบเหยาะแหยะโดยสักแต่ว่าสมาทาน และทนคอยระวังรักษาไม่ให้ขาดเพียงให้พ้นกำหนดวันรักษาคือวันกับคืนหนึ่งเท่านั้น โดยสมาทานแล้วก็คิดโน่นคิดนี่ฟุ้งชานไปตามอารมณ์ที่จิตปรารถนา

หรือไม่ก็จับกลุ่มพูดคุยแต่ถ้อยคำที่ขัดขวางต่อการบรรลุคุณธรรม (ดิรัจฉานกถา) ต่างๆ เช่น วิพากษ์วิจารณ์ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองตามกระแสข่าว หรือพูดถึงดาราคณโน้นคนนี้ ละครเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปตามสมัยนิยม โดยไม่สนใจปฏิบัติตนเพื่อให้จิตสงบซึ่งจะได้พบความสุขที่เยือกเย็นอันเป็นความมุ่งหมายแห่งการรักษาศีลเพื่อเป็นบาทฐานให้จิตเป็นสมาธิ หรือไม่ก็ละเลยการฟังธรรม ไม่มีการไหว้พระสวดมนต์ และไม่มีการเจริญจิตตภาวนา เพราะมัวแต่จับคู่เข้ากลุ่มสนทนากันในเรื่องสัพเพหระต่างๆ เช่น เรื่องความสนุกสนานบันเทิงเรีงรมย์ เรื่องการดิฉินนินทาผู้อื่น เป็นต้น เมื่อหมดเวลารักษาาก็กลับบ้านพร้อมทั้งหวังให้คนรู้เห็นและยกย่องว่าเป็นคนเข้าวัดจำศีลเป็นคนเคร่งครัดศาสนา หรือเป็นคนดีมีศีลธรรม การรักษาอุโบสถศีลของคนบางคนที่มีใจประกอบไปด้วยความอยาก ใช้วันเวลาให้หมดไปกับความอยากเช่นนี้ ท่านเรียกว่า โคปาลอุโบสถ เพราะเหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโคที่ต้องการค่าจ้างไปวันๆ เท่านั้น

การรักษาอุโบสถศีลเช่นนี้ย่อมไม่มีผลมาก ดังเรื่องเล่าของ คนถือศีลไปเป็นปรตแต่คนตกเบ็ดได้ขึ้นสวรรค์ ว่า ในวันอุโบสถวันหนึ่ง มีคนกลุ่มหนึ่งไปถือศีลอยู่บนศาลาวัด ส่วนคนอีกคนหนึ่งไปนั่งตกปลาอยู่ที่ฝั่งคลองตรงข้ามศาลาวัด วันนั้นปลากินเบ็ดดีคนตกเบ็ดจึงวัดเอาๆ ได้ปลาจำนวนมาก คนถือศีลอยู่บนศาลาวัดมองไปที่คนตกปลาก็เกิดความโลภอยากได้ปลา นึกว่าทำไมวันนี้ต้องเป็นวันอุโบสถ ถ้าไม่เช่นนั้น คงได้ปลากับเขาบ้าง จิตใจคิดถึงแต่ปลา ไม่เป็นอันคิดถึงศีลหรือการปฏิบัติธรรมเลย ฝ่ายคนตกปลา มองไปบนศาลาวัดเห็นคนนุ่งขาวห่มขาวถือศีลกัน แต่ตัวเองต้องมานั่งตกปลา ไม่รู้จักว่าวันโกนวันพระ เกิดหิริโอตตปปะ กลับไปถึงบ้าน หยุดการทำบาป เกิดสัมปตตวิริตติขึ้นมา จิตใจคิดหยุดทำชั่ว แล้วเกิดความสบายใจ ส่วนคนถือศีลกลับร้อนรนไปด้วยความโลภเร่งวันเร่งเวลาให้หมดไป ใจจึงมีแต่ความทุกข์ คนขึ้นสวรรค์คือคนที่ใจมีความสุข คนตกนรกคือคนที่ใจมีแต่ความทุกข์ ดังคำพูดที่ว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ การปฏิบัติธรรมรักษาอุโบสถศีลอย่างนี้ ย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะจิตใจไม่ได้เข้าถึงหลักธรรมที่แท้จริงเลย

๒. นิคัณฐอุโบสถ อุโบสถที่รักษาเหมือนกับอุโบสถของพวกนิครนถ์ หมายถึงอุโบสถที่รักษาตามใจชอบของตน โดยตั้งเจตนางดเว้นแบบมีเขตจำกัด คือมีลักษณะ

เป็นเหมือนอุโบสถของพวกนิครนถ์ (นักบวชภายนอกพระพุทธศาสนาหลักหนึ่ง ซึ่งชอบนุ่งลมหม่มฟ้าเป็นซีเปลือย) กล่าวคือ พอถึงวันอุโบสถ หัวหน้านิครนถ์จะเรียกสาธุศิษย์มาสอนว่า “จงอย่าเบียดเบียนหมู่สัตว์ที่อยู่ทางทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ และทิศใต้ เลยร้อยกิโลเมตรไป” ซึ่งคำสอนเช่นนี้เป็นการเอ็นดูอนุเคราะห์จำกัดสัตว์บางเหล่า เป็นการตั้งเจตนางดเว้นไม่ตลอดทั่วไปเหมือนในสิกขาบทที่ ๑ แห่งเบญจศีลในพระพุทธศาสนา หรือไม่หัวหน้านิครนถ์ก็ชักชวนพวกสาธุศิษย์ในวันอุโบสถว่า “จงเปลื้องผ้าออกให้หมดแล้วประกาศตนอย่างนี้ว่า ‘ข้าพเจ้าไม่เกี่ยวข้องกับใครๆ ในที่ไหนๆ และจะไม่มี ความกังวลในสิ่งอะไรๆ และในที่ไหนๆ’ แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะเขายังรู้จักญาติสนิทมิตรสหายเพื่อนพ้องน้องพี่ของตน และญาติสนิทมิตรสหายเพื่อนพ้องน้องพี่เหล่านั้นก็ยังรู้จักเขา และเขาก็ยังต้องรับอาหารจากคนอื่นอยู่ ดังนั้นสิ่งที่นิครนถ์สอนนั้นจึงเป็นไปไม่ได้ในทางปฏิบัติ

คนรักษาอุโบสถบางคนก็เช่นเดียวกัน หลงอาจารย์ หลงสำนักที่สอนผิดๆ ทั้งมารดาบิดาจนขาดความกตัญญูกตเวทิต์ และทั้งบุตรธิดาจนไม่ทำหน้าที่ของบุพการี ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว การถือศีลหรือการปฏิบัติธรรมอย่างนี้ ย่อมไม่เกิดผลดีแต่อย่างใด เพราะเป็นความประพฤติที่ทำลายระบบศีลธรรมอันดีนั่นเอง

๓. อริยอุโบสถ *อุโบสถที่รักษาตามแบบอย่างที่พระอริยะรักษา* หมายถึงอุโบสถที่อุบาสกอุบาสิกา รักษาอย่างประเสริฐพิเศษด้วยข้อปฏิบัติ กล่าวคือ เมื่อสมათานรักษาองค์อุโบสถแล้ว ก็ตั้งใจประกอบกุศลกรรมเพื่อชำระจิตของตนให้สะอาดปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตมีกามฉันทะ (ความยินดีพอใจในกาม) เป็นต้น ด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานที่ถูกต้องกับจิตและอุปนิสัยของตน

อริยอุโบสถนี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้อุบาสกอุบาสิกา รักษาปฏิบัติ ในที่นี้ และพระองค์ทรงสรรเสริญไว้ในอุโบสถสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐) ว่า

“วิสาขา อริยอุโบสถอันบุคคลเข้าจำแล้ว อย่างนี้แลย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลายไปมาก”

องค์ธรรมของอุโบสถศีล

องค์ธรรม ในที่นี้หมายถึงสิกขาบทหนึ่งๆ ซึ่งเป็นข้อกำหนดให้ศึกษาฝึกฝนปฏิบัติรักษาโดยเจตนาละเว้นจากข้อห้ามแต่ละข้อของศีล อุโบสถศีลประกอบด้วยองค์ธรรม ๘ สิกขาบท ซึ่งเรียกว่า อัฐสังคิกอุโบสถ จำแนกตามคำสมาทาน ดังนี้

๑. ปาณาติปาตา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการฆ่าชีวิตสัตว์ให้ตกตายไป

๒. อทินฺนาทานา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้

๓. อพฺรหฺมจฺริยา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ

๕. สุราเมรยมชฺชปมาทญฺจานา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

๖. วิกาลโภชนา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

๗. นจฺจคีตวาทิตฺตฺวิสุทฺทสุสฺสา มาลาคนฺธวิเลปนธฺรณมณฺฑนวิภูสฺนญฺจานา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ และตุ๊กตาเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล ตลอดถึงการลูบทา ทัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้และของหอมเครื่องบำรุงผิวอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๘. อูจฺจาสยฺนมหาสยฺนา เวรมณีสิกขาปทํ สมายิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบทคือเจตนางดเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่

องค์ธรรมของอุโบสถศีลทั้ง ๘ ลิกขาบท เมื่อกล่าวโดยใจความภาษาไทยตามที่ท่านพระโบราณาจารย์ได้ให้ความหมายไว้ มีดังนี้

๑. ไม่ฆ่าสัตว์และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า
๒. ไม่ลักเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
๓. ไม่เสพเมถุน (ไม่ร่วมประเวณี ไม่ร่วมเพศกับใครๆ ทางทวารใดๆ)
๔. ไม่พูดปด (ไม่พูดเท็จ)
๕. ไม่ดื่มสุราเมรัย
๖. ไม่กินอาหารในเวลาบ่ายและกลางคืน (ไม่กินอาหารหลังเที่ยงวัน)
๗. ไม่แสดงการรื่นเริงและแต่งตัว (ไม่สนใจสิ่งบันเทิงเริงโลกีย์)
๘. ไม่นอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่

หรือสรุปเป็นคำคล้องจองเพื่อให้กำหนดจดจำง่ายๆ ดังนี้

เว้นการฆ่า ไม่กล้าโจรกรรม ไม่ทำกามกิจ ไม่ผิดวาจา ไม่หาเหล้าดื่ม ไม่ดื่มเวลาอาหาร ไม่ต้องการสิ่งบันเทิงเกินจำเป็น ไม่นั่งนอนหรูหรา

ในองค์อุโบสถทั้ง ๘ ลิกขาบทนั้น ถ้าทำพร้อมด้วยเจตนา จึงจะขาดจากองค์ศีล ถ้าไม่พร้อมด้วยเจตนา ก็ไม่ขาด การที่ศีลอุโบสถแต่ละลิกขาบทจะขาดนั้นท่านกำหนดเจตนาในการล่วงละเมิดไว้ ๒ ทาง คือ ทางกาย และทางวาจา ในลิกขาบทที่ ๑ และที่ ๒ จะทำเองก็ตาม จะใช้ให้เขาทำก็ตาม ย่อมขาดจากองค์ศีลทั้งนั้น ตั้งแต่ลิกขาบทที่ ๓ ไปจนถึงลิกขาบทที่ ๘ ทำเองจึงจะขาดจากองค์ศีล ถ้าใช้ให้คนอื่นทำ ไม่ขาด

อุบาสิกอุบาสิกาผู้มีความสำรวมระวังไม่ล่วงองค์อุโบสถทั้ง ๘ ลิกขาบท เรียกว่าผู้มีศีลหรือผู้รักษาศีลอุโบสถศีล ซึ่งเป็นเครื่องทำกายกับวาจาให้บริสุทธิ์ เป็นอุบายที่จะกำจัดกิเลสส่วนหยาบที่แสดงออกทางกายและวาจา ซึ่งเรียกว่าวิตกกัมมิเลส

ขอบข่ายการล่วงองค์ธรรมของอุโบสถศีล ๘ ลิกขาบท

ในอุโบสถศีล ๘ ลิกขาบท หรือ ๘ ข้อนี้ ลิกขาบทที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๔ และที่ ๕ มีคำอธิบายเหมือนในศีล ๕ ดังกล่าวแล้ว ในที่นี้จะอธิบายเฉพาะลิกขาบทที่ ๓, ที่ ๖, ที่ ๗ และที่ ๘ โดยลำดับ ดังนี้

สิกขาบทที่ ๓ : อพรหมจรรยา เวมณี เว้นการเสพงาม

สิกขาบทนี้ แปลโดยพยัญญูชนะว่า เจตนางดเว้นจากอสังกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ หมายถึงการห้ามประพฤติดิพตพรหมจรรย์

พึงเข้าใจความหมายของคำว่า พรหมจรรย์ ก่อน คำว่า พรหมจรรย์ แปลว่า ความประพฤติประเสริฐ การดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งท่านให้ความหมายไว้ ๑๐ ประการ ในที่นี้ หมายถึง เมถุนวิรัติ การงดเว้นจากการเสพเมถุนธรรม แต่คำว่า เมถุนธรรม ก็เป็นภาษาพระ เป็นคำบัญญัติใช้แก่ภิกษุผู้ล่วงละเมิดศีลโดยการร่วมประเวณี แปลว่า ธรรมชาติของคนคู่ที่มีความกำหนดยินดีจำชู้ด้วยราคะต่อกัน หรือธรรมชาติที่คนเป็นคู่ๆ พึ่งเข้าถึงร่วมกัน มีคำที่ใช้แทน คือ อสังกรรม หรือ อพรหมจรรย์ ซึ่งเมื่อระบุกล่าวชี้ชัดลงไปในที่นี้ คำว่า เสพเมถุนธรรม เสพอสังกรรม ประพฤติอพรหมจรรย์ หรือ ประพฤติดิพตจาก พรหมจรรย์ ได้แก่กิริยาที่เสพงาม ร่วมประเวณี มีเพศสัมพันธ์ หรือร่วมเพศกันระหว่างชาย-หญิงหรือคนที่มีความกำหนดยินดีทางกายสัมผัสต่อกัน

ดังนั้นข้อห้ามในสิกขาบทนี้ก็คือการงดเว้นมีเพศสัมพันธ์ในช่วงระยะที่รักษาอุโบสถศีล เป็นความประพฤติที่สูงกว่า ศีลข้อที่ ๓ ในเบญจศีล ซึ่งให้เสพงามหรือมีเพศสัมพันธ์กับคู่ครองของตนได้ โดยที่ศีลไม่ขาด แต่ศีลข้อที่ ๓ แห่งอุโบสถศีลนี้ ห้ามมีเพศสัมพันธ์กับใครๆ โดยสิ้นเชิง

ศีลข้อนี้จะขาดหรือไม่ มีหลักวินิจฉัยที่เรียกว่า องค์ คือขอบข่ายในการล่วงละเมิด ๕ ข้อ คือ

- (๑) อชฎาจรณียวัตถุ วัตถุที่พึงประพฤดิล่วง (มีเพศชาย-เพศหญิงปรากฏ)
- (๒) ตตุถ เสนวนจิตต์ จิตคิดจะเสพในวัตถุนั้น
- (๓) เสนวนบุปโยโค ทำความพยายามในการเสพ
- (๔) สาถิยน์ มีความกำหนดยินดี
- (๕) มคฺเคน มคฺคปฺปฏิปาทน์ ยังมรรคกับให้ถึงกัน

คำว่า วัตถุที่จะพึงประพฤดิล่วง ในที่นี้ หมายถึงมีมรรค คือช่องทางในการเสพหรือการร่วมเพศ ซึ่งมี ๓ มรรค คือ ปัสสาวมรรค ทวารเบา วัจจมรรค ทวารหนัก และ मुखมรรค ช่องปาก หรือได้แก่มีบุคคลผู้ที่ตนจะมีสัมพันธ์ทางเพศด้วยปรากฏอยู่

คำว่า **ยังมรรคกับมรรคให้ถึงกัน** หมายถึงการนำอวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกันทางมรรคใดมรรคหนึ่ง

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ดังกล่าว โดยมีผู้ที่ตนจะมีสัมพันธทางเพศด้วย ตนมีจิตคิดจะเสพกาม จึงทำความพยายามเสพกาม และเสพกามสำเร็จโดยได้กำหนดเอาอาการที่มรรคต่อมรรคคืออวัยวะเพศของทั้งสองฝ่ายเนื่องถึงกัน พร้อมทั้งมีความยินดีในขณะเสพ จะสำเร็จความใคร่หรือไม่ก็ตาม เป็นอันล่วงศีลข้อนี้

สิกขาบทที่ ๖ : วิกาลโภชนา เวรมณี เว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

ในการที่จะทราบความหมายของศีลข้อนี้ ฟังทราบ กาล หรือ เวลา ที่เนื่องด้วยการบริโภคอาหารก่อน คือ ตั้งแต่อรุณขึ้นมาแล้วจนถึงเที่ยง เรียกว่า กาล เป็นระยะเวลาบริโภคโภชนาหารของพระอริยบุคคลมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น จะบริโภคกี่ครั้ง ก็นับเป็นบริโภคครั้งเดียว เรียกอีกอย่างว่า **ปุรภัตตกาล** คือ เวลาก่อนภัต ตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงก่อนอรุณขึ้น เรียกว่า **วิกาล** เป็นระยะเวลางดเว้นการบริโภคอาหารของพระอริยบุคคล เรียกอีกอย่างว่า **ปัจฉาภัตตกาล** คือ เวลาภายหลังภัต

ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายเฉพาะการห้ามรับประทานอาหารในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงแล้วไปจนถึงก่อนอรุณขึ้น โดยมีหลักวินัยฉัยที่เรียกว่า **องค์ ๔ ข้อ** คือ

- (๑) **วิกาลโ** เวลาตั้งแต่เที่ยงแล้วไปถึงก่อนอรุณขึ้น
- (๒) **ยาวกาลิก** ของเคี้ยวของกินที่เป็นอาหาร
- (๓) **อชฺโหมหรรณุปโยโค** พยายามกลืนกิน
- (๔) **เตน อชฺโหมหรรณ** กลืนล่วงลำคอเข้าไปด้วยความพยายามนั้น

ศีลข้อนี้จะขาดต่อเมื่อมีการกระทำครบองค์ดังกล่าวนี้

สิกขาบทที่ ๗ : นจุกิตวาทิต ... เวรมณี เว้นการฟ้อนรำขับร้อง..

ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายให้งดเว้นการสนุกสนานบันเทิงทุกชนิดทั้งการแสดงเองและการดูผู้อื่นแสดง เหตุที่ห้ามเพราะเป็นข้าศึกต่อกุศลคือขัดแย้งต่อหลักคำสอนที่มุ่งให้ใช้เวลาพัฒนาตนเพื่อเกิดความสงบแห่งจิตและมีปัญญารู้เท่าทันกิเลส รวมถึงการห้ามประดับตกแต่งร่างกายของตนให้ดูสุดใสสวยงามเพื่อมุ่งประโยชน์ทางกามารมณ์ แต่ถ้า

ระดับตกแต่งร่างกายเพื่อประโยชน์ในการรักษาความสะอาดตามความนิยมของสังคมมนุษย์หรือเพื่อบรรเทาป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ทำได้

สำหรับหลักวินิจฉัยว่าศีลข้อนี้จะขาดหรือไม่ ท่านแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ซึ่งเว้นจากพื่อนรำขบร้อง ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ และดูการเล่นที่เป็นข้าศึก แก่กุศลนั้น มีองค์ ๓ ข้อ คือ

(๑) นจฺจาทีนึ การเล่นมีพื่อนรำเป็นต้น

(๒) ทสฺสนตุถาย กมนํ ไปเพื่อจะดูหรือฟัง

(๓) ทสฺสนํ ดูหรือฟัง

ตอนที่ ๒ มีเว้นจากตัดทรงประดับเป็นต้นนั้น ก็มีองค์ ๓ ข้อ คือ

(๑) มาลาทีนํ อญฺจตรตา เครื่องประดับตกแต่งมีดอกไม้และของหอมเป็นต้น

(๒) อนุญฺญาตการณาภาโว ไม่มีเหตุเจ็บไข้เป็นต้นที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต

(๓) อลงฺกตภาโว ทัดทรงตกแต่งเป็นต้นด้วยจิตคิดประดับให้สวยงาม

สิกขาบทที่ ๘ : อจฺจาสยนมหาสยนา เวมณึ เว้นการใช้ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่

ศีลข้อนี้มีความมุ่งหมายให้งดเว้นการใช้ที่นั่งที่นอนเกินขนาดกำหนด รวมถึงการห้ามใช้เครื่องปลูกและสิ่งของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันที่ไม่สมควร คือ ดูหรูหราเกินไป ทั้งนี้ เพื่อประสงค์ไม่ให้เป็นที่โอ้อวดและเกิดภาวะสุขสบายอันยั่วชวนชวนให้เกิดกิเลสมีกามราคะ ความกำหนัดยินดีทางกามารมณ์ เป็นต้น

ศีลข้อนี้จะขาดหรือไม่ มีหลักวินิจฉัยที่เรียกว่า องค์ ๓ ข้อ คือ

(๑) อจฺจาสยนมหาสยนํ ที่นั่งที่นอนสูงใหญ่

(๒) อจฺจาสยนมหาสยนสฺสยฺญิตา รู้ว่าที่นั่งที่นอนสูงใหญ่

(๓) อภินิสฺสึทํ วา อภินิปฺชฺชนํ วา นั่งหรือนอนลง

วิธีสมาทานรักษาอุโบสถศีล

ในวันที่จะรักษาอุโบสถ ฟังตื่นแต่เช้ามีดก่อนรุ่งอรุณ ชำระร่างกายให้สะอาดแล้วบูชาพระ เปล่งวาจาอธิษฐานอุโบสถด้วยตนเองก่อนว่า

อิมิ อัญจนคสมนุหาคตํ พุทฺธปญฺญตฺตํ อุโปสถํ อิมญจ รตฺตี อิมญจ ทิวสํ
สมมฺเทว อภिरกฺขิตุํ สมาทियามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถพุทธบัญญัติประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เพื่อจะรักษา
ไว้ให้ดี มิให้ขาดมิให้ทำลาย ตลอดคืนหนึ่งและวันหนึ่งในเวลาวันนี้

แล้วรอเวลาอยู่ด้วยจิตใจสงบ รับประทานอาหารเช้าแล้วไปสู่สมาคมพุทธบริษัท
ณ วัดใดวัดหนึ่ง เพื่อรับสมาทานอุโบสถศีลจากพระสงฆ์ตามประเพณีต่อไป

ระเบียบพิธี

เมื่อถึงวันอุโบสถ ๘ คำ ๑๔ คำ หรือ ๑๕ คำ ผู้รักษาอุโบสถนำภัตตาหารคาวหวาน
ไปทำบุญที่วัด ซึ่งอยู่ใกล้บ้านหรือที่ตนศรัทธาเลื่อมใส หลังจากทีพระสงฆ์ทำวัตรเช้า
เสร็จแล้ว ฟังเริ่มกล่าว คำบูชาพระรัตนตรัย ว่า

ยมหนิ สมฺมาสมฺพุทฺธํ ภควนฺตํ สฺรณํ กโต. (หญิงว่า คตา)

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดตรัสรู้ดีโดยชอบ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัด
ภัยได้จริง

อิมินา สกฺกาเรน ตํ ภควนฺตํ อภิปุชยามิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

ยมหนิ สุวากฺขาตํ ฌมฺมํ สฺรณํ กโต. (หญิงว่า คตา)

พระธรรมใดอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัด
ภัยได้จริง

อิมินา สกฺกาเรน ตํ ฌมฺมํ อภิปุชยามิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระธรรมนั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

ยมหนิ สุปฺปฏิปนฺนํ สงฺฆํ สฺรณํ กโต. (หญิงว่า คตา)

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมินา สกฺกาเรน ตํ สงฺฆํ อภิปุชยามิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเครื่องสักการะนี้

อรหํ สมมาสมพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวัตฺตมฺหิ. (กราบ)

สุวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ. (กราบ)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ. (กราบ)

ต่อจากนั้น ผู้เป็นหัวหน้าพึงนั่งคุกเข่าประนมมือ ประกาศองค์อุโบสถ ดังนี้

อชฺช โภนฺโต ปกฺขสฺส อฏฺฐมฺหิทิวโส, (ถ้า ๑๔ คำ ให้ว่า จาตุทฺทสฺสทิวโส ๑๕ คำ ให้ว่า ปณฺณรสีทิวโส) เอวฺรุโป โข โภนฺโต ทิวโส พุทฺธเชน ภควตา ปญฺญตฺตสฺส ธมฺมสฺสวณฺสฺส เจว ตทตฺถาย อุปาสกอุปาสิกานํ อุโปสถสฺส จ กาโล โหติ.

หนฺท มยฺ โภนฺโต สพุเพ อีชฺ สมากตา, ตสฺส ภควโต ธมฺมานุชฺชมฺปฏิปตฺติยา ปุชฺชนตฺถาย อิมญจ รตฺติ อิมญจ ทิวสํ อฏฺฐงฺกสมนฺนาคตํ อุโปสถํ อุปวสิทฺสามาติ กาลปริจฺเจทํ กตฺวา ตํ ตํ เวรมณฺี อารมฺมณฺี กริตฺวา อวิกฺขิตฺตจิตฺตา หุตฺวา สกฺกจฺจํ อุโปสถํ สมาทียะยาม, อีทิสํ หิ อุโปสถํ สมฺปตฺตานํ ชีวิทํ มา นิรตฺถกํ โหตุ.

(คำแปล) (ขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะสมาทานรักษากุโบสถ อันพร้อมไปด้วย องค์ ๘ ประการ ให้สาธุชนที่ได้ตั้งใจสมาทานทราบทั่วกันแต่สมาทาน ณ บัดนี้)

ด้วยวันนี้ เป็นวันอัฐมิมิตฺติที่ ๘ (วันจาตุทฺทสฺสทิวโสที่ ๑๔ หรือวันปณฺณรสีทิวโสที่ ๑๕) แห่งปักษ์มาถึงแล้ว ก็แล้ววันเช่นนี้ เป็นกาลที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้ ประชุมกันฟังธรรม และเป็นกาลที่จะรักษากุโบสถของอุปาสกและอุปาสิกาทิ้งหลาย เพื่อ ประโยชน์แก่การฟังธรรมนั้นด้วย

เชิญเถิด เราทั้งหลายทั้งปวงที่ได้มาประชุมพร้อมกัน ณ ที่นี้ พึงกำหนดกาลว่าจะ รักษาอุโบสถตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งนี้ แล้วพึงทำความเว้นจากโทษนั้นๆ เป็นอารมณฺีเสยฺย (คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ ๑ เว้นจากการลักขโมยของที่เจ้าของเขาไม่ให้อ ๑ เว้นจากการ ประพฤติกรรมที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑ เว้นจากการเจรจาคำเท็จล่อลวงผู้อื่น ๑ เว้น จากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ๑ เว้นจากการบริโภคอาหารตั้งแต่ เวลาพระอาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงเวลาอรุณขึ้นใหม่ ๑ เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ แต่บรรดาที่เป็นข้าศึกแก่บุญกุศลทั้งสิ้นและตัดทรงประดับ ตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องประดับ เครื่องทา เครื่องย้อมขัดผิว ทำ ภายให้วิจิตรงดงามต่างๆ อันเป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนดยินดี ๑ เว้นจากการนั่ง

นอนเหนือเตียงตั้งม้านั่งที่มีเท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งที่นอนใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลี และเครื่องปลูกาตที่วิจิตรด้วยเงินและทองต่างๆ๑) อย่าให้มีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น พึงสมาทานองค์อุโบสถ ๘ ประการโดยเคารพ เพื่อบูชาสมเด็จพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้านั้นด้วย ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

อนึ่ง ชีวิตของเราทั้งหลายที่ได้เป็นอยู่รอดมาถึงวันอุโบสถเช่นนี้ จงอย่าได้ล่วงไป โดยเปล่าจากประโยชน์เลย

ต่อจากนั้น พึงกล่าว คำอาราธนาอุโบสถศีล พร้อมกัน ดังนี้

มยํ ภนุเต ติสรณน สห อญฺจกฺคสมนุหนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.

ทฺตียมฺปิ มยํ ภนุเต ติสรณน สห อญฺจกฺคสมนุหนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.

ตฺตียมฺปิ มยํ ภนุเต ติสรณน สห อญฺจกฺคสมนุหนาคตํ อุโปสถํ ยาจาม.

เสร็จแล้ว พึงตั้งใจรับสรณคมน์และศีล ๘ โดยเคารพ ว่าตามคำที่พระเถระหรือ พระเถรอาจารย์ผู้ให้ศีลบอก ดังนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส. (ว่าสามจบ)

พฺพุชฺชํ สรณํ กจฺฉามิ. ฆมฺมํ สรณํ กจฺฉามิ. สงฺขมฺ สรณํ กจฺฉามิ.

ทฺตียมฺปิ พฺพุชฺชํ สรณํ กจฺฉามิ. ทฺตียมฺปิ ฆมฺมํ สรณํ กจฺฉามิ. ทฺตียมฺปิ สงฺขมฺ สรณํ กจฺฉามิ.

ตฺตียมฺปิ พฺพุชฺชํ สรณํ กจฺฉามิ. ตฺตียมฺปิ ฆมฺมํ สรณํ กจฺฉามิ. ตฺตียมฺปิ สงฺขมฺ สรณํ กจฺฉามิ.

เมื่อพระเถรอาจารย์ว่า ติสรณคมน์ นิญาติต์ พึงรับพร้อมกันว่า อาม ภนุเต ต่อจาก นั้น พึงรับ อุโบสถศีลทั้ง ๘ ข้อ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทियามิ.

อทินฺนทานา เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทियามิ.

อพฺรหฺมจฺริยา เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทियามิ.

มุสฺสาวาทา เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทियามิ.

สุรเมรยมชฺชปมาทญฺจานา เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทियามิ.

วิกาลโกชนา เวรมณีสิกฺขาปทํ สมาทियามิ.

นจกคืตวาทิตวิสุททสุสนา มาลาคนุชวิเลปนธารณมณฺฑนวิภูสนภูฐานา เวรมณฺธิ-
สิกฺขาปทํ สมากิยามิ.

อุจฺจาสนนมหาสนนา เวรมณฺธิสิกฺขาปทํ สมากิยามิ.

เมื่อรับศีลจบแล้ว ฟังกล่าวตามท่านว่า

อิมํ อฏฺฐงฺกสมนฺนาคตํ, พุทฺธปญฺจตตํ อุโปสถํ, อิมญฺจ รตฺตํ อิมญฺจ ทิวสํ,
สมฺมเทว อภิรฺกฺขิตุํ สมากิยามิ. (เครื่องหมาย , และ . คือหยุดจังหวะ)

พระเถรอาจารย์บอกต่อว่า อิมานิ อฏฺฐ สิกฺขาปทานิ อุโปสถวเสน มนสิกริตฺวา
สาธุกํ อปฺปมาเทน รกฺขิตพฺพานิ. ให้รับพร้อมกันว่า อาม ภนฺเต.

ในการให้อุโบสถศีลนี้ตลอดถึงคำสมาทานท้ายศีล บางวัดให้เฉพาะคำบาลี มิได้แปลให้
บางวัดให้คำแปลด้วย ทั้งนี้สุดแต่นิยมตามความเหมาะสมของบุคคลและสถานที่นั้นๆ
ถ้าท่านแปลให้ด้วย ก็ฟังว่าตามท่านเป็นข้อๆ ไป

แล้วพระเถรอาจารย์ผู้ให้ศีลจะบอก อานิสงส์ของศีล ดังนี้

สีเลน สุคฺติ ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา

สีเลน นิพฺพุตี ยนฺติ ตสฺมา สีลํ วิโสชฺเย.

จบแล้ว ฟังกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง นั่งราบพับเพียบ และประนมมือรับฟังพระ
ธรรมเทศนาไปจนจบ แล้วฟังให้สาธุการและสวดประกาศตนพร้อมกันตามแบบดังนี้

สาธุ สาธุ สาธุ

อหํ พุทฺธมฺภุจ ฌมฺมมฺภุจ

สงฺฆมฺภุจ สรณํ คโต

อุปาสกตฺตํ เทเสสี

ภิกฺขุสงฺฆมฺภุสฺส สมฺมุขา

เอตํ เม สรณํ เขมํ

เอตํ สรณมฺมุตฺตมํ

เอตํ สรณมฺมากมฺม

สพฺพทฺทุกฺขา ปมฺจฺจเย

ยถาพลํ จเรยฺยาหํ

สมฺมาสมฺพุทฺธสาสนํ

ทฺทุกฺขนิสฺสรณสฺเสว

ภากิํ อสฺสํ อนาคเต.

สำหรับผู้หญิงฟังเปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้ไว้ คือคำว่า คโต เปลี่ยนเป็น คตา, คำว่า
อุปาสกตฺตํ เปลี่ยนเป็น อุปาสิกตฺตํ และคำว่า ภากิํ อสฺสํ เปลี่ยนเป็น ภากินิสฺสํ

เมื่อสวดประกาศจบแล้ว กราบเบญจางคประดิษฐ์พร้อมกันอีก ๓ ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธีตอนเช้า หลังจากนั้น ผู้รักษาโบสถ์พึงอยู่ที่วัด นั่งสนทนาธรรม เจริญจิตแผ่เมตตาตามอัธยาศัยของตน หรือจะท่องบ่นสวดมนต์และอ่านหนังสือธรรมะต่างๆ ก็ได้ ถึงเวลาอาหารกลางวัน พึงรับประทานอาหารให้เสร็จก่อนเที่ยง แล้วจะพักผ่อนหรือปฏิบัติกิจอะไรที่ปราศจากโทษก็ตามอัธยาศัย พอได้เวลาบ่ายหรือเย็นจนค่ำ พึงประชุมกันทำวัตรเย็น และถ้ามีเทศน์ หัวหน้าอุบาสกพึงนั่งคุกเข่ากราบพระ ๓ ครั้ง แล้วกล่าวคำอาราธนาธรรมพิเศษ ตามแบบที่กำหนดดังนี้

จาทุทฐี ปณฺณรสี	ยา จ ปกฺขสุส อฏฺฐมี
กาลา พุทฺเธน ปณฺณตฺตา	สทฺธมฺมสฺวนสุลฺลิเม
อฏฺฐมี โข อยฺนุทานิ	สมฺปตฺตา อภิลกฺขิตา
เตนํยํ ปริสา ฌมฺมํ	โสตุํ อีธ สฺมาคตา
สาธุ อโยโย ภิกฺขุสงฺโฆ	กโรตุ ฌมฺมเทสํ
อยณฺจ ปริสา สพุพา	อฏฺฐจิกฺตฺวา สุณฺนตฺตฺวา ตนฺตฺติ.

ถ้าเป็นวันพระ ๑๕ หรือ ๑๔ ค่ำ พึงเปลี่ยนคำว่า อฏฺฐมี เป็นคำว่า ปณฺณรสี หรือ คำว่า จาทุทฐี ตามลำดับ

จบแล้ว พระภิกษุจะขึ้นแสดงธรรม พึงนั่งฟังธรรมไปจนจบแล้วทุกคนพึงให้สาธุการและสวดประกาศตนพร้อมกันอย่างเดียวกับที่ว่าท้ายเทศน์ในภาคเช้า และกล่าวคำขอมาโทษพระรัตนตรัย ตามแบบที่กำหนดดังนี้

กายเณ วาจา ย ว เจตสา วา
 พุทฺเธ กุณฺมํ ปกตํ มยา ยํ
 พุทฺโธ ปฏฺธิคฺคณฺหตุ อจฺจนฺตุ
 กาลนฺตเร สํวริตุํ ว พุทฺเธ.

กายเณ วาจา ย ว เจตสา วา
 ฌมฺเม กุณฺมํ ปกตํ มยา ยํ
 ฌมฺโฆ ปฏฺธิคฺคณฺหตุ อจฺจนฺตุ
 กาลนฺตเร สํวริตุํ ว ฌมฺเม.

กาเยน วาจา ย เวตสา วา
 สงฺฆเม กุณฺหมํ ปกตํ มยา ยํ
 สงฺโฆ ปฏิกุณฺหตุ อจฺจยฺหนฺตุ
 กาลนฺตเร สํวริตุํ ว สงฺฆเม.

ในช่วงเย็น ถ้าไม่มีเทศน์ พอทำวัตรเย็นจบ ผู้ประสงค์จะกลับบ้าน ฟังไปลา พระภิกษุผู้เป็นประธานสงฆ์ (เจ้าอาวาส) หรือประธานสงฆ์จะลงมารับในที่ประชุม ก็แล้วแต่ธรรมเนียมของวัดนั้นๆ แต่ถ้ามีเทศน์ ผู้จะกลับบ้านฟังบอกลาต่อพระผู้เทศน์ เมื่อสวดประกาศตอนท้ายเทศน์จบลงแล้วลากลับได้ทันที ถ้าลากลับบ้าน ฟังว่าดังนี้

หนุททานิ มยํ ฆนฺเต อาปฺจุจาม, พหุกิจฺจา มยํ พหุกรณียา.

เมื่อพระภิกษุผู้รับลากล่าวคำว่า ยสฺสทานิ ตุมฺเห กาลํ มลฺลต.

ฟังรับพร้อมกันว่า สาธุ ฆนฺเต แล้วกราบลาพร้อมกัน ๓ ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธี เมื่อรักษาครบเวลาวันหนึ่งกับคืนหนึ่งแล้ว การสมาทานปกติอุโบสถศีลก็สิ้นสุดลง

อนึ่ง การสมาทานปกติอุโบสถศีลนี้มี ๒ วิธี คือ

(๑) การสมาทานเฉพาะสิกขาบทหนึ่งๆ คือสมาทานทีละสิกขาบท เริ่มตั้งแต่ ปาณาติปาตา เวรมณีสิกขาบท สมาทียามิ จนถึง อุจฺจาสยฺนมหาสยฺนา เวรมณีสิกขาบท สมาทียามิ เป็นที่สุด เรียกว่า ปัจเจกสมาทาน เมื่อขาด ก็ขาดเฉพาะข้อ ไม่มีผลให้ข้ออื่นขาดไปด้วย

(๒) การสมาทานคราวเดียวพร้อมกัน โดยตั้งวิริตติเจตนา (ความตั้งใจดเว้น) คราวเดียวพร้อมกันทุกสิกขาบท แล้วสมาทานว่า พุทฺธปฺลฺลตฺตํ อุโปสธํ อธิฏฺฐามิ แปลว่า ข้าพเจ้าอธิษฐานอุโบสถที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้แล้ว เรียกว่า เอกัษณสมาทาน หากขาดข้อใดข้อหนึ่ง มีผลให้เป็นอันขาดทั้งหมด ๔ ข้อ (สิกขาบท)

อานิสงส์ของอริยอุโบสถศีลตามพระพุทธาธิบาย

ว่าโดยที่จริง การบำเพ็ญบุญกุศลในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ อย่างต่ำ อย่างกลาง และ อย่างสูง

การทำบุญด้วยฉันทะ (พอใจทำ) วิริยะ (เพียรพยายามทำ) จิตตะ (สนใจทำ) และวิมังสา (ทำอย่างมีเหตุผล) อย่างต่ำ จัดเป็น บุญอย่างต่ำ

การทำบุญด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาอย่างกลาง จัดเป็น บุญอย่างกลาง

การทำบุญด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสาอย่างสูง จัดเป็น บุญอย่างสูง

การทำบุญเพราะต้องการชื่อเสียง จัดเป็น บุญอย่างต่ำ

การทำบุญเพราะต้องการผลบุญ จัดเป็น บุญอย่างกลาง

การทำบุญเพราะสำคัญว่าเป็นสิ่งควรทำ จัดเป็น บุญอย่างสูง

แจกเช่นการทำบุญด้วยการสมาทานอุโบสถศีลก็ย่อมมีอานิสงส์แตกต่างกันตาม อธิษาศัยของผู้สมาทาน กล่าวคือ

ถ้าสมาทานแบบโคपालอุโบสถ ก็จัดเป็นบุญอย่างต่ำ มีอานิสงส์น้อย

ถ้าสมาทานแบบอริยอุโบสถ ก็จัดเป็นบุญอย่างสูง มีอานิสงส์มาก

อานิสงส์ของการรักษาอุโบสถศีล อันจัดเป็นอริยอุโบสถนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกหลายสูตร ในที่นี้ขอยกนำมาเป็นกรณีศึกษา เช่น ในอุโปสถสูตร แห่งติกนิบาต อังคุตตรนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐) มีใจความโดยสรุปว่า

“การครองราชย์เป็นอิสราธิบดีย์ของพระราชาในแผ่นดินชมพูทวีปที่ประกอบด้วยแคว้นใหญ่ ๑๖ แคว้น มีแคว้นอังคะ แคว้นมคธ เป็นต้นนี้ก็ยังไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งอุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ทั้งนี้เพราะความสุขในมนุษย์นั้นเทียบกันไม่ได้กับความสุขอันเป็นทิพย์ในกามาพจรสวรรค์ ๖ ชั้น กล่าวคือ

ผู้รักษาอุโบสถศีล ไม่ว่าจะหญิงหรือชาย หลังจากตายไป ย่อมสามารถไปบังเกิดเป็นเทวดาชั้นจาตุมหาราชก็ได้ เป็นเทวดาชั้นดาวดึงส์ก็ได้ เป็นเทวดาชั้นยามาก็ได้ เป็นเทวดาชั้นดุสิตก็ได้ เป็นเทวดาชั้นนิมมานรดีก็ได้ เป็นเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดีก็ได้

บุคคลไม่พึงฆ่าสัตว์ ไม่พึงถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้ พึงเว้นจากเมถุนธรรมอันเป็นความประพฤติไม่ประเสริฐ ไม่พึงพูดเท็จ ไม่พึงดื่มน้ำเมา ไม่พึงบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ในราตรี ไม่พึงตัดทรงดอกไม้ ไม่พึงลูบไล้ของหอม พึงนอนบนเตียง บนพื้นหรือบนเครื่องปูลาด

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้แล้วว่า ‘พระพุทธเจ้าผู้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ทรงประกาศไว้แล้ว’

ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ที่ดงามทั้งสองดวงยัง โคจรส่องสว่างไปตามวิถีเพียงใด ทั้งสองดวงนั้นก็กำจัดความมืดลอยอยู่บนกลางหา ส่องสว่างรุ่งเรืองไปทั่วทุกทิศอยู่ในท้องฟ้าเพียงนั้น ทรัพย์ใดอันมีอยู่ในระหว่างนี้ คือ แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ ทองลึงคีสีกุสไล ทองที่เรียกกันว่าหญาะ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ และทรัพย์ทั้งหมดนั้นก็ยังไม่ถึงแม้เส้นยาวที่ ๑๖ แห่งอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เหมือนหมู่ดวงดาวทั้งหมดยังแพ้วรัศมีดวงเดือนฉนั้น

เพราะฉะนั้นแล หญิงหรือชายผู้มีศีลเข้าจำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ทำบุญทั้งหลายอันมีสุขเป็นกำไร เป็นผู้ที่ไม่มีความเดือดร้อน ย่อมเข้าถึงสวรรค์”

จากพระพุทธพจน์นี้สรุปได้ว่า อริยอุโบสถศีลสร้างสวรรค์ทิพย์สุขแก่มนุษย์

ถ้าคนทุกชั้นวรรณะไม่ว่าจะเป็นชนชั้นวรรณะกษัตริย์ วรรณะพราหมณ์ (นักบวช) วรรณะแพศย์ (พ่อค้าประชาชน) หรือวรรณะศูทร (ชนชั้นกรรมกร) ก็ตามเมื่อมารักษาศีลอุโบสถศีลนี้ ก็จะได้รับผลเป็นประโยชน์สุขเสมอภาคกันหมดโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ความข้อนี้นั้นพระพุทธองค์ตรัสรับรองแก่วาเสฏฐอุบาสิกาที่เข้ามาเฝ้าทูลถาม ซึ่งปรากฏในวาเสฏฐสูตร แห่งอัฐกนิบาต อังคุดตนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓) ความว่า

“ดูก่อนวาเสฏฐะ ถ้าแม่กษัตริย์ทั้งปวงพึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่แม่กษัตริย์ทั้งปวง ถ้าแม่พราหมณ์ทั้งปวง... ถ้าแม่แพศย์ทั้งปวง... ถ้าแม่ศูทรทั้งปวง พึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่แม่ศูทรทั้งปวง

ดูก่อนวาเสฏฐะ ถ้าแม่โลกตลอดทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทพ และมนุษย์พึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่แม่โลกตลอดทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก แก่หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทพ และมนุษย์

ดูก่อนวาเสฏฐะ ถ้าแม่ท่านผู้มั่งคั่งมหาศาลเหล่านี้พึงเข้าจำอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๘ ประการกัน การเข้าจำนั้นก็จะเป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนานแม่แก่ท่านผู้มหาศาลเหล่านี้ ถ้าหากว่าทุกคนตั้งใจ จะป่วยกล่าวไปโย (ไม่จำต้องกล่าว) ถึงผู้เป็นมนุษย์ธรรมดาเล่า”

จากพระพุทธพจน์นี้สรุปได้ว่า อริยอุโบสถศีลสร้างประโยชน์สุขเสมอภาคกันทั้งในสังคัมมนุษย์ทุกชั้นวรรณะและมวลหมู่ทวยเทพทุกภูมิชั้น

อนึ่ง การรักษามุขุโธสถก็คือการรักษาศีล และศีลนั้น เมื่อบุคคลรักษาดีแล้วย่อมมีคุณานิสงส์หรือผลดีแก่บุคคลผู้รักษาหรือผู้มีศีลสมบูรณ์มากมายดังคำสรุปอานิสงส์ของศีลในตอนท้ายของคำสมาทานศีลที่ว่า สีเลน สุขติ ынติ...

(แปลความว่า) คนเราจะถึงสุคติ (เกิดในภพภูมิที่ดี) ก็เพราะศีล จะมั่งคั่งมั่งคั่งด้วยโภคสมบัติก็เพราะศีล จะดับทุกข์เย็นใจได้ก็เพราะศีล

มนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลายจะได้มนุษยสมบัติหรือโภคสมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ หรือได้รับประโยชน์สุขในปัจจุบัน ประโยชน์สุขในกายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด คือภาวะจิตที่บรรลุนิพพานได้ ก็เพราะมีศีลเป็นรากฐาน ศีลเป็นเครื่องกำจัดความชั่วชั้นหยาบ ละความชั่วได้เท่าใด ก็มีอานิสงส์ผลดีเท่านั้นแล

ในมหาปริณิพพานสูตร มหาวรรค ทีฆนิกาย (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐) หลังจากตรัสถึงโทษของผู้ทุศีล ๕ ประการแล้ว พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของผู้มีศีลสมบูรณ์ไว้ ๕ ประการเช่นกัน คือ

- ๑) ทำให้ประสบโรคทรัพย์เป็นอันมาก
- ๒) มีชื่อเสียงฟุ้งขจรไป
- ๓) องอาจ กล้าหาญ ไม่สะทกสะท้านในเวลาเข้าสังคัม
- ๔) ไม่หลงตาย คือตายอย่างมีสติ
- ๕) ตายไปเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

ในพระสูตรต้นปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๖) ท่านพระสีวลีเถระเมื่อแสดงธรรมแก่เหล่าราชบุรุษที่พระเจ้าอชาตศัตรูทรงส่งมาฆ่า ได้พรรณนาอานิสงส์ของศีลเป็นคำร้อยกรองในภาษาบาลี (คาถา) ความว่า

“กุลบุตรผู้ต้องการประโยชน์ในโลกนี้พึงศึกษาศิลปะให้ดีเพราะว่าศิลปะที่บุคคลศึกษาดีแล้ว
สั่งสมดีแล้วย่อมน้อมนำสมบัติทั้งปวงเข้ามาให้แก่กุลบุตรนั้น ผู้มีปัญญาเมื่อปรารถนา
ความสุข ๓ ประการ คือ ความสรรเสริญ การได้รับความปลื้มใจ และความบันเทิงใน
สวรรค์เมื่อละชีพไปแล้ว พึงรักษาศิลปะ

ด้วยว่าผู้มีศิลปะมีความสามารถรวมย่อมได้มิตรมาก ส่วนผู้ทุศิลปะประพฤติ แต่บาปกรรม
ย่อมแตกต่างจากมิตร คนที่ทุศิลปะย่อมได้รับการติเตียนและความเสียชื่อเสียง ส่วนคนที่มีศิลปะ
ย่อมได้รับการยกย่อง เกียรติคุณ และความสรรเสริญทุกเมื่อ

ศิลปะเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธาน
แห่งธรรมทั้งปวง เพราะฉะนั้น พึงชำระศิลปะให้บริสุทธิ์

ศิลปะสังวร (ความสำรวมในศิลปะ) เป็นเครื่องกันความทุจริต ทำจิต ให้ง่าย เป็น
ท่าที่หยั่งลงสู่มหาสมุทรคือพระนิพพานของพระพุทธเจ้า ทุกพระองค์ เพราะฉะนั้น
พึงชำระศิลปะให้บริสุทธิ์

ศิลปะเป็นกำลังหาสิ่งเปรียบมิได้ เป็นอาวุธอย่างสูงสุด เป็นอารมณ์อันประเสริฐ
เป็นเกราะอันน่าอัศจรรย์

ศิลปะเป็นสะพานที่มีกำลังมาก เป็นกลิ่นหอมชั้นเยี่ยม เป็นเครื่องอุปโลภที่ประเสริฐ
ซึ่งส่งผลให้บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศิลปะหอมฟุ้งไปทั่วทุกทิศ

ศิลปะเป็นข้าวห่อชั้นยอด เป็นเสบียงเดินทางชั้นเยี่ยม เป็นพาหนะที่ประเสริฐยิ่งนัก
ซึ่งพาไปได้ทั่วทุกทิศ

คนพาลผู้มีจิตไม่ตั้งมั่นในศิลปะ ย่อมได้รับการนิทาในเวลาที่มิมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เมื่อ
ตายไปแล้วย่อมได้รับทุกขโทมนัสในอบายภูมิ ย่อมได้รับทุกขโทมนัสในที่ทั่วไป อีรชน
คนฉลาดผู้มีจิตตั้งมั่นด้วยดีในศิลปะ ย่อมได้รับการสรรเสริญในเวลาที่มิมีชีวิตอยู่ในโลกนี้
เมื่อตายไปแล้วก็ได้รับความสุขโสมนัสในสวรรค์ ย่อมรื่นเริงใจในที่ทุกสถาน

ในโลกนี้ ศิลปะเท่านั้นจัดเป็นยอด ส่วนผู้มีปัญญาจัดเป็นผู้สูงสุด ชัยชนะต่อปฏิปักษ์
ในมนุษยโลกและเทวโลกย่อมมีได้เพราะศิลปะและปัญญา”

จบ หลักและวิธีการถือศิลปะ

ส่วนที่ ๒ :
หลักการปฏิบัติธรรม

บทนำ

องค์ความรู้ปลูกศรัทธาสู่การปฏิบัติธรรม

รู้จักหลักธรรมที่กำหนดเป็นมาตรฐานชีวิตชาวพุทธ

ก่อนอื่น พึงทราบว่า หลักพุทธธรรมนั้นมีทั้งระดับต่ำ ระดับกลาง และระดับสูง สำหรับคนประเภทบัวได้ น้ำ บัวปรึมน้ำ และบัวเหนือน้ำตามลำดับ หลักพุทธธรรมนั้น เป็นสัจจะ เป็นความจริง มีเหตุมีผล และปฏิบัติให้เกิดผลได้สมจริง หลักพุทธธรรมนั้นสามารถอำนวยความสะดวกแก่คนทุกประเภทที่น้อมรับนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้ ทุกกาลเวลา กับทั้งใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังอยู่ที่ระดับไหน จะปฏิบัติธรรมอย่างไร เช่น ผู้เป็นฆราวาส พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนเรื่องหลักปฏิบัติสำหรับผู้ครองเรือน ทรงสอนให้มีสัจจะ คือความซื่อตรง มีทมะ รู้จักบังคับขมจิตขมใจของตน มีขันติ รู้จักอดทนอดกลั้น และมีจาคะ รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันช่วยเหลือเอื้ออาทรต่อกัน และสละละความชั่ว ดังนี้เป็นต้น ธรรมะย่อมเกิดประโยชน์แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติเท่านั้นเคยมีผู้กล่าวโทษพระพุทธานุศาสนาน่าว่าไม่ให้ประโยชน์จริง การที่เขากล่าวเช่นนั้น ก็เพราะเขาไม่เข้าใจธรรมะ ไม่เข้าใจตนเอง หรือบางทีก็ไม่ประพฤติธรรม หรือประพฤติธรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่สมควร จึงไม่ได้รับประโยชน์จากการประพฤติธรรม แม้ว่าธรรมะจะอยู่แค่เอื้อม ความรู้ใด ๆ ก็ตาม ถ้ารู้แล้วไม่นำไปปฏิบัติหรือปฏิบัติไม่ได้ ปฏิบัติไม่เป็น ความรู้นั้นก็ไร้ประโยชน์ เป็นการสูญเปล่า ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้ก็เป็นที่น่าเสียดายและน่าเสียใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะพุทธธรรมเป็นสิ่งล้ำค่า เป็นสิ่งประเสริฐซึ่งผู้ปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ได้

ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ชาวพุทธที่เป็นฆราวาสหรือเป็นคฤหัสถ์ชายหญิงที่เรียกว่า อุบาสกอุบาสิกา นอกจากจะมีคุณธรรมสำหรับควบคุมพฤติกรรมของตนในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น มีสติสัมปชัญญะ มีหิริโอตตปปะ เป็นต้นแล้ว ก็ควรจะนำหลักพุทธธรรมสำหรับคฤหัสถ์ที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติตรัสไว้ในสิงคาลกสูตร ที่ฉนิกาย ปาฏิกวรรค (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑) มาประพฤติปฏิบัติให้เป็นมาตรฐานชีวิตชาวพุทธ หรือให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวันในฐานะเป็นชาวพุทธ ซึ่งหลักพุทธธรรม

ดังกล่าวนี้ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส พระผู้ทรงให้กำเนิดการจัดการเรียนการสอนพระปริยัติธรรมของคณะสงฆ์ แผนกธรรม ทรงนำมา ประมวลนิพนธ์ไว้ในหนังสือ "นวโกวาท" ในส่วน กิหิปฏิบัติ คือกำหนดเป็นข้อปฏิบัติสำหรับคฤหัสถ์ในการดำรงชีวิตประจำวัน และต่อมา พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูรย์ ปยุตโต) พระมหาเถระผู้เป็นนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบันได้นำหลักพุทธธรรมดังกล่าว มาเรียบเรียงและกำหนดเรียกว่า วินัยชาวพุทธ หรือ วินัยของคฤหัสถ์ (คิหิวินัย) ดังปรากฏในหนังสือ จักระเบียบสังคมาตามนियแห่งสังฆะ โดยพระคุณท่านให้ความหมายว่า พระสงฆ์มีวินัยของพระภิกษุที่จะต้องประพฤติให้เป็นผู้มีศีล ชาวพุทธทั่วไปก็มีวินัยของคฤหัสถ์ที่จะต้องปฏิบัติให้เป็นมาตรฐาน ชาวพุทธจะต้องดำเนินชีวิตที่ดีงาม และร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เจริญมั่นคงตามหลักวินัยของคฤหัสถ์

ในที่นี้ขอยกมานำเสนอเฉพาะที่เป็นหัวข้อ ดังต่อไปนี้

วินัยชาวพุทธ

กฎ ๑ เว้นชั่ว ๑๔ ประการ คือ เว้นบาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง ๔ เว้นอคติ ๔ และ เว้นอบายมุข ๖

เว้นบาปกรรมที่ทำให้ชีวิตมัวหมอง ๔ คือ (๑) เว้นจากฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (๒) เว้นจากการลักขโมยทรัพย์สิ่งของของผู้อื่น (๓) เว้นจากการประพฤติผิดในกามหรือผิดประเวณีทางเพศ (๔) เว้นจากการพูดเท็จ

เว้นอคติ (ความประพฤติที่ไม่เป็นธรรม) ๔ คือ (๑) ลำเอียงเพราะชอบ (๒) ลำเอียงเพราะชัง (๓) ลำเอียงเพราะหลง (๔) ลำเอียงเพราะกลัว

เว้นอบายมุข (เหตุให้ชีวิตลุ่มเหลว) ๖ คือ (๑) ตีมน้ำเมา (๒) เที่ยวกลางคืน (๓) เที่ยวดูการละเล่น (๔) เล่นการพนัน (๕) คบคนชั่วเป็นมิตร (๖) เกียจคร้านทำงาน

กฎ ๒ เตรียมทุนชีวิต ๒ ด้าน คือ ด้านที่ ๑ เลือกสรรคนที่จะเสวนาคบหาเป็นมิตร คบแต่คนที่จะนำชีวิตไปในทางแห่งความเจริญและสร้างสรรค์ โดยหลีกเลี่ยงมิตรเทียม คบหาแต่มิตรแท้ ด้านที่ ๒ จัดสรรทรัพย์ที่หามาได้ด้วยลัมมาชีพ คือ ชั้นที่ ๑ ชยันหมั่นทำงานเก็บออมทรัพย์ตั้งฝั่งเก็บรวมน้ำหวานและเกสร ชั้นที่ ๒ เมื่อทรัพย์เก็บก่อกอขึ้นตั้งจอมปลวก ฟังวางแผนหรือแผนใช้จ่ายเงินโดยไม่เดือดร้อนใจภายหลัง คือ หนึ่งส่วนใช้

เลี้ยงตัว เลี้ยงครอบครัว ดูแลคนเกี่ยวข้อง ทำความดี สองส่วนใช้ทำหน้าที่การงาน ประกอบกิจการอาชีพ และอีกหนึ่งส่วนเก็บไว้เป็นหลักประกันชีวิตและกิจการเมื่อคราวจำเป็น

กฎ ๓ รักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ คือ ทำทุกทิศให้เกษมสันต์ โดยปฏิบัติหน้าที่ต่อบุคคลที่สัมพันธ์กับตนให้ถูกต้องตามฐานะทั้ง ๖ ทิศ รอบตัวเรา คือ มารดาบิดาเป็นทิศเบื้องหน้า ครูอาจารย์เป็นทิศเบื้องขวา คู่ครองหรือภรรยา-สามีเป็นทิศเบื้องหลัง มิตรสหายเป็นทิศเบื้องซ้าย ลูกน้องบริวารเป็นทิศเบื้องล่าง พระสงฆ์องค์เจ้าเป็นทิศเบื้องสูง เช่น ในฐานะเป็นบุตรธิดา ก็พึงปฏิบัติต่อบิดามารดาอันเป็นทิศที่ ๑ คือมารดาบิดา ด้วยการเลี้ยงดูท่านตอบเพราะท่านเลี้ยงตนมาแล้ว ช่วยทำกิจของท่าน เป็นต้น

พร้อมทั้งเกื้อกูลประสานสังคมโดยการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุขมั่นคงสามัคคีมีเอกภาพด้วยหลักสังคหวัตถุธรรม ๔ ประการ คือ (๑) เพื่อแบ่งปันช่วยเหลือกันด้วยวัตถุสิ่งของ (๒) พุดจาอย่างรักกัน ช่วยด้วยถ้อยคำ (๓) ทำประโยชน์แก่กัน ช่วยด้วยกำลังแรงงาน (๔) เอาตัวเข้าสमान ช่วยด้วยร่วมสร้างสรรค์และแก้ปัญหาเสมอกันโดยธรรมและร่วมสุขร่วมทุกข์กัน ดังนี้ เป็นต้น

นอกจากนี้ ชาวพุทธที่เรียกว่า อุบาสกอุบาสิกา นับว่าเป็นชาวพุทธชั้นนำ จะต้องมีความเข้มแข็งที่จะตั้งมั่นอยู่ในหลัก ให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวพุทธทั่วไป นอกจากรักษาวินัยของชาวพุทธ เว้นจากการค้าขายที่ต้องห้ามสำหรับชาวพุทธเช่นค้าขายอาวุธ ค้าขายสุรายาเสพติด เป็นต้นแล้ว ยังต้องมีหลักธรรมที่เป็นคุณสมบัติของอุบาสกอุบาสิกา ๕ ประการ ได้แก่

๑. มีศรัทธา คือความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่มุงมาย เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ไม่หวั่นไหว ไม่แกว่งไกว ถือธรรมเป็นใหญ่และสูงสุด
๒. มีศีล คือนอกจากตั้งอยู่ในศีล ๕ และสัมาชีพแล้ว ควรถือศีลอุโบสถหรือศีล ๘ ตามกาล เพื่อพัฒนาชีวิตตนให้มีความสุขโดยพึงพาวัตถุน้อยลง ลดการเบียดเบียนและเกื้อกูลแก่ผู้อื่นให้มากขึ้น
๓. ไม่ถือมงคลตื่นข่าว คือต้องเชื่อกรรม การกระทำของตนเอง มุ่งหวังผลจากการกระทำด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ตื่นข่าวเล่าลือหรือเชื่อโศกลางของขลังวัตถุมงคล ไม่หวังผลจากการขออำนาจลดบันดาล

๔. ไม่ใช่คิดว่าเขตบุญขุ่นคลั่งผู้วิเศษศักดิ์สิทธิ์นอกหลักพระพุทธศาสนา
๕. ขวนขวายในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยใส่ใจริเริ่มและสนับสนุนกิจกรรมการกุศลตามหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ตามที่กล่าวมานี้ คือหลักธรรมในระดับพื้นฐานหรือในระดับศีลธรรมที่ชาวพุทธสามัญจะพึงมีในการปฏิบัติหน้าที่หรือดำรงชีวิตประจำวัน เพราะธรรมะกับการดำเนินชีวิตนั้นต้องไปคู่กัน การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องที่เรียกว่าสัมมาชีพหรือสัมมาอาชีพะนั้น จะขาดธรรมะตามหลักพระพุทธศาสนาไม่ได้ การดำรงชีวิตที่ขาดธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะเรียกว่าสัมมาชีพ หาได้ไม่ แต่จะเรียกว่ามีจนาชีพแทน และผู้ดำรงชีวิตที่ปราศจากธรรมะ หรือผู้ประพฤติทุจริตผิดธรรม แม้จะปฏิญาณตนเป็นชาวพุทธ ก็เป็นได้แต่เพียงชาวพุทธแต่ปากหรือเป็นชาวพุทธตามล่ำมະโนคร้วหรือตามทะเบียนบ้านที่บรรพบุรุษนับถือมาเท่านั้น ผู้ใดดำรงชีพอย่างมีธรรมะ จะมีชีวิตที่ปกติสุข มีชีวิตที่สมบูรณ์ ปัญหาสังคมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น ปัญหาความแตกแยกของครอบครัว ก็เพราะคนในสังคมไม่ประพฤติธรรม ไม่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพราะธรรมะใด ๆ ก็ไร้ค่า ถ้าเราไม่นำมาปฏิบัติ

ผู้ประพฤติธรรมย่อมอยู่เป็นสุข

คุณของพระธรรมตามที่ทราบกันนั้น ก็คือย่อมรักษาผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ให้เกิดไปในที่ชั่ว คำว่า ที่ชั่ว นั้นมี ๒ ประเภท คือ *ที่ชั่วในปัจจุบันชาติ* นี้ ได้แก่ เรือนจำหรือคุก การประสบภัย เช่น ราชภัย อัคคีภัย โจรภัย ตลอดจนการได้รับความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนานัปการ และ *ที่ชั่วในภพหน้าหรือชีวิตหลังจากตาย* ได้แก่ การไปเกิดในอบายภูมิ คือที่อันหาความเจริญมิได้ มีแต่ความเสื่อมฝ้ายเดียว จำแนกเป็น ๔ จำพวก คือ นรก สัตว์ดิรัจฉาน เปรต และอสุรกาย ดังนั้น ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมมีหลักประกันคือไม่ตกไปในที่ชัวดังกล่าวนั้นแน่นอน ย่อมได้รับแต่ความสุขความเจริญตามสมควรแก่การปฏิบัติ ส่วนบางคนก็ประพฤติธรรมอยู่ แต่ถึงความพินาศหรือประสบความเสียหายต่าง ๆ เช่น ถูกอัคคีภัย วาตภัย หรือโจรภัยนั้นอาจเป็นเพราะอกุศลกรรมเก่าที่เขาได้กระทำไว้ในอดีตกาลตามมาให้ผล หรือเป็นเพราะได้กระทำความเสียหายอัน

เป็นเหตุแห่งผลนั้นนั่นเอง อีกอย่างหนึ่ง เพราะว่าธรรมะแต่ละข้อนั้นย่อมมีคุณานุภาพจำเพาะข้อนั้นๆ มีใช้ว่าประพัตติธรรมอย่างหนึ่งแล้ว จะคุ้มโทษภัยไปได้ทั้งหมด เปรียบเหมือนยานานหนึ่งๆ ก็แก้ได้เฉพาะโรคหนึ่งๆ เท่านั้น จะให้แก้โรคทุกชนิดหาได้ไม่

เมื่อปฏิบัติธรรมในระดับพื้นฐาน ก็ทำให้มีพัฒนาการก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมชั้นกลางและขั้นสูงต่อไป คือสามารถที่จะปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาสภาพสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง ซึ่งตามารู้จักกันคือการฝึกปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือเรียกรวมกันว่า ฝึกปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียกสั้นๆ ว่า ฝึกกัมมัฏฐาน หรือบางแห่งเน้นเฉพาะการพัฒนาปัญญาจึงเรียกว่า เจริญวิปัสสนา และปัจจุบันนิยมเรียกง่ายๆ ว่า ฝึกปฏิบัติธรรม

รู้จักธรรมสังเวชก่อนการปฏิบัติธรรม

ทุกชีวิตตกอยู่ภายใต้ของกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตตา สำหรับคนทั้งหลายโดยทั่วไปนั้นก็จะได้ยินคำว่าอนิจจังในความหมายของความเปลี่ยนแปลง พระพุทธศาสนาสอนให้รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอน เมื่อมีความไม่แน่นอนแล้ว วันหนึ่ง มันอาจจะเป็นอย่างหนึ่ง อีกวันหนึ่ง ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปเป็นอีกอย่างหนึ่งได้เสมอ โดยเฉพาะชีวิตของคนเรานี่ ตั้งต้นแต่ชีวิตของตัวเอง ก็มีความไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงไปในทางสุขบ้าง เปลี่ยนแปลงไปในทางทุกข์บ้าง วันหนึ่ง เราอยู่เป็นสุขดีๆ แต่วันรุ่งขึ้นโดยไม่คาดหมาย ก็อาจจะเกิดความทุกข์ขึ้นมา เข้ายังหัวเราะกันอยู่สนุกสนาน พอเย็นเปลี่ยนแปลงเป็นเศร้าสลดไป สิ่งทั้งหลายก็เป็นอยู่อย่างนี้ มีคติในทางพระพุทธศาสนาสอนเกี่ยวกับเรื่องการเกิดและการตายของมนุษย์เราไว้มาก โดยเน้นให้รู้เท่าทันความเป็นจริง เช่น บอกว่า คนเรานี้เกิดขึ้นมาแล้ว นับตั้งแต่วินาทีที่เกิดมานั้น ชีวิตก็บายหน้าไปหาความสิ้นสุดทั้งนั้น เรียกว่าเป็นชีวิตที่เดินหน้าไปหาจุดจบอย่างเดียว สิ่งที่จะทำได้ก็มีแต่ว่าทำอย่างไรจะประคับประคองบริหารชีวิตของเราให้ดีที่สุดในช่วงที่เป็นอยู่นั้น คนเราที่อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากนี้ท่านบอกว่า บางที

เข้าก็เห็นกันอยู่ แต่พอตกเย็นบางคนก็ไม่เห็นเสียแล้ว หรือเย็นนี้เห็นกันอยู่ แต่พอถึงเช้าวันรุ่งขึ้นก็ไม่เห็นเสียแล้วก็มี จึงเป็นเรื่องที่ต้องมองด้วยความตื่นตัวรู้เท่าทันและไม่ประมาทอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าตรัสว่า *ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์* คนบางคนยังไม่ทันตายก็จริง ก็ตายทั้งเป็นเสียแล้ว คือตายไปจากประโยชน์ตายไปจากความดีทั้งปวง การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์บ่อยๆ ชีวิตจึงเหมือนเมล็ดพืชบนปลายเหล็กแหลม เหมือนน้ำค้างบนยอดหญ้าเพียงต้องแสงอาทิตย์ก็พลันหายไป ชีวิตเป็นธรรมชาติที่เคลื่อนไหวไปตลอดเวลา กาลเวลาจึงลื่นกินสรรพสิ่งทั้งปวง และก็กินตัวของตัวเองด้วย ดังนั้น เราในฐานะที่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา (เป็นพุทธศาสนิกชนหรือสมาชิกพุทธบริษัท) จึงไม่ควรประมาทในชีวิต เพราะจะทำให้ชีวิตตายทั้งเป็น *ความไม่ประมาทคืออะไร ?* ความไม่ประมาทก็คือความมีสติอยู่ทุกเมื่อ ทุกอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน นั่นเรียกว่าความไม่ประมาท ทางแห่งความไม่ตาย ผู้ที่มีสติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อทุกขณะ นั่นแหละชื่อว่าผู้ไม่ประมาท เมื่อผู้ใดพิจารณาความตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ก็นับว่าเป็นผู้ไม่ประมาทเช่นกัน

พระพุทธศาสนาสอนให้คนเราหมั่นระลึกนึกถึงความตายอยู่เสมอ โดยให้นึกถึงความตายอยู่เนืองๆ ว่า *ชีวิตของคนเรานั้นไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ๆ* ซึ่งเรียกภาวะที่จิตระลึกถึงความตายนี้ว่า *มรณานุสสติ* หรือ *มรณัสสติ* โดยถือว่าเป็นการทำความกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง และจัดเป็นหนึ่งในอภิกขัมมัฏฐาน (คือ กัมมัฏฐานที่ชาวพุทธควรเจริญประจำจิต มี ๔ อย่าง คือ ระลึกถึงพระพุทธคุณ แผ่เมตตา พิจารณาความไม่สวยงาม และระลึกถึงความตาย) ผลที่จะได้ก็คือทำให้เราเป็นผู้ไม่ประมาทในการบำเพ็ญคุณธรรมความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตนและสังคม และเมื่อทำความดีไว้พร้อมก็จะไม่กลัวความตายที่จะมาเยือน เพราะชีวิตหลังจากการตาย สิ่งที่จะติดไปพร้อมกับจิตวิญญาณนั้นก็คือบุญกับบาปหรือความดีความชั่วที่อยู่คู่กับจิตเป็นคุณสมบัติของจิตนั่นเอง หากทำความดีไว้มาก ความดีนั้นก็มิอทธิพลต่อจิตขณะใกล้ตายโดยส่งผลเป็นกุศลวิบากนำจิตวิญญาณให้ไปปฏิสนธิในภพภูมิที่ดี แต่หากทำความชั่วไว้มาก ความชั่วนั้นย่อมทำให้จิตเศร้าหมองโดยมีอำนาจนำพาจิตให้ไปปฏิสนธิในภพภูมิที่ชั่วอย่างแน่นอน

การเกิด แก่ เจ็บ ตายนั่นถือว่าเป็นสังขารของชีวิต ทุกชีวิตเกิดมาแล้วต้องตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ หนุ่มหรือแก่ มั่งมีหรือยากจน

เมื่อเกิดมาแล้วล้วนบ่ยหน้าไปสู่ความตายด้วยกันทั้งนั้น และชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันนั้นสั้นนัก มีอายุอยู่ไม่ถึงร้อยปีก็สิ้นชีวิต คนที่มีอายุเกินร้อยปีนั้นก็มึบ้าง แต่น้อยเต็มที เมื่อเราทราบคติธรรมตาของชีวิตที่มีความตายเป็นที่สิ้นสุดเช่นนี้ ก็ควรพิจารณาว่า เราเกิดมาเป็นมนุษย์ซึ่งนับว่าเป็นผู้ประเสริฐ เป็นผู้ที่พัฒนาให้มีจิตใจสูงได้ด้วยคุณธรรมตามหลักศาสนา เราได้ทำอะไรที่นับว่าเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง สังคม ประเทศชาติบ้างในชีวิตนี้ กล่าวคือ *ประโยชน์ในทางโลก* เราได้ทำความดีความถูกต้องไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่โลกแก่สังคมหรือไม่ ? เราได้ทำหน้าที่ที่เราเป็นอยู่สมบูรณ์หรือไม่ ? เราได้ทำหน้าที่ที่เรามีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีหรือไม่ ? เช่น เป็นบุตรธิดาที่ดีมีความกตัญญูกตเวทิตาต่อบุพการี เป็นบิดามารดาที่มีพรหมวิหารธรรมต่อบุตรธิดาเป็นต้น *ประโยชน์ในทางธรรม* เราได้ทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนาหรือยัง ? เราได้ปฏิบัติศาสนา คือบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาให้บริบูรณ์ได้เพียงใด ? เราได้ทำหน้าที่ของชาวพุทธด้วยการสนใจศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วนำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันหรือไม่ อย่างไร ? เราได้ปฏิบัติธรรมบำเพ็ญสมาธิฝึกกัมมัฏฐานเจริญสติอบรมปัญญาตามหลักของพระพุทธศาสนาหรือไม่ ? อย่างไร ? เป็นต้น หากพิจารณาตามที่กล่าวมาแล้วว่ายังไม่ได้ทำ หรือว่าทำอยู่แต่ยังบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ ก็ควรริบเร่งพยายามทำโดยไม่ประมาท เพราะชีวิตของผู้ประมาทในการสร้างคุณความดี ก็ไม่ต่างอะไรกับชีวิตของผู้ตายแล้ว หรือชีวิตของผู้ประกอบกรรมทำความชั่ว ก็จัดเป็นชีวิตที่เสื่อม เป็นชีวิตที่ประมาท เป็นชีวิตที่ตายแล้วเช่นกัน ดังคำกลอนสุภาษิตที่ว่า

คนประมาท	มัวเมา	ทุกเช้าค่ำ
สร้างแต่กรรม	ชั่วร้าย	หลายสถาน
คุณธรรม	ความดี	ไม่ต้องการ
แต่กล้าหาญ	ทำบาป	อันหยาบคาย
คนประพฤติ	เช่นนี้	มีแต่ทุกข์
จะหวังสุข	โสภา	นั้นอย่าหมาย
ถึงชีวิต	เขายัง	ไม่วางวาย
ก็เหมือนตาย	แตกดับ	ไปกับตา

หลักความจริงมีอยู่ว่า “สิ่งทั้งหลายมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา” เมื่อนำหลักความจริงนี้มาพิจารณา ก็จะเห็นว่า ชีวิตของมนุษย์เรามีการเกิดแล้วก็ต้องมีความตายเป็นของแน่นอน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ ปัญหาอยู่ที่ว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วเราจะทำใจของเราอย่างไร เรื่องของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นและมีความสิ้นสุดนี้ เมื่อว่าตามคติทางพระพุทธศาสนาก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่เป็นธรรมดาในส่วนที่มนุษย์เราไม่ชอบใจ คือเป็นส่วนอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ที่ใครๆ ก็ไม่ยอมให้เกิดขึ้น แต่มันก็เป็นสิ่งสุดวิสัยที่จะไปห้ามปรามกีดกันได้ มันจะต้องเกิดขึ้นแน่นอน เพราะเป็นกฎธรรมชาติ เมื่อมันยังไม่เกิด เราก็ไม่ยอมให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะต้องยอมรับความจริง การยอมรับความจริงนี้ ถ้าเอามาใช้ในทางธรรมก็กลายเป็นบททดสอบจิตใจของเราได้ด้วย และถ้าทำอย่างนั้นได้ ก็เท่ากับว่าเราสามารถถือเอาประโยชน์จากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นได้

คนเรานั้นอยู่ในโลกก็จะต้องประสบกับ โลกธรรม คือ *สิ่งที่ เป็นธรรมดาของโลก ๘ อย่าง* ด้วยกัน ซึ่งได้แก่ *มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ถูกนินทา ได้รับสรรเสริญ มีสุข และมีทุกข์* คละเคล้าสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตามช่วงตามวัยหรือต่างกรรมต่างวาระ มนุษย์เราไม่ว่าจะเป็นปุถุชนหรืออริยบุคคลย่อมประสบโลกธรรมนี้ด้วยกันทั้งหมดต่างกันแต่ว่าพระอริยบุคคลผู้มีจิตมั่นคงแล้วย่อมไม่หวั่นไหวเมื่อประสบโลกธรรม คือไม่ยินดีในอริฏฐารมณ์ (โลกธรรมฝ่ายดี คือมีลาภ มียศ ได้รับสรรเสริญ มีสุข) ไม่ยินร้ายในอนิฏฐารมณ์ (โลกธรรมฝ่ายร้าย คือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา และมีทุกข์) แต่สำหรับปุถุชนที่ยังไม่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรม ย่อมหวั่นไหวดีใจเสียใจไปต่างๆ นานา คือดีใจเมื่อประสบอริฏฐารมณ์ และเสียใจเมื่อประสบอนิฏฐารมณ์ ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝนจิตใจของเรา เมื่อประสบอารมณ์โลกธรรมฝ่ายที่ไม่น่าปรารถนา คือ ขาดลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ประสบทุกข์ ก็จะทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจ จิตใจก็จะห่อเหี่ยว แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าได้รับอารมณ์ที่น่าปรารถนา คือ ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข เราก็จะมีความปลื้มปีติยินดีแล้วก็อาจลุ่มหลงมัวเมา ถ้าไม่ได้ฝึกฝนอบรมตนเอง ด้วยการศึกษาปฏิบัติธรรมทำกัมมัฏฐาน ก็จะทำให้จิตใจฟูไปตามแล้วก็จะหลงระเริงโดยไม่ใช่เป็นเพียงแคंपิติยินดีตามสมควรแก่ธรรมเท่านั้น หากแต่จะหลงระเริงมัวเมาแล้วอาจจะเกิดเป็นโทษหรือเกิดกิเลสต่างๆ ตามมาได้อีกมากมาย

เมื่อเกิดธรรมสังเวชดังนี้แล้ว จะมัวช้ายูโย ควรรีบเร่งทำความดีเสียแต่บัดนี้ด้วยการปฏิบัติธรรมบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เพราะผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ขอยกพระพุทธานิเทศในภัทเทกรัตตสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปันณาสกั (ม.อ. ๑๔/๒๗๒) มากระตุ้นเตือนจิตให้คิดและรีบเร่งเพียรทำความดี ความว่า

“คนเราไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้นไปแล้ว และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอย่างนั้นยังไม่มาถึง ผู้ใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันอันไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้ ผู้นั้นพึงเจริญธรรมนั้นๆ ใญ่ๆ ให้ปรุโปร่งเถิด พึงทำกิจที่ควรทำเสียแต่วันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้ มัจจุราชผู้มีพวกพ้องมากหาได้ผ่อนผันความตายให้ไม่”

ตถาคตโพธิสัทธา : จุดประกายนำไปสู่การปฏิบัติธรรม

บุคคลที่จะเริ่มต้นปฏิบัติธรรมจะต้องมี ตถาคตโพธิสัทธา ความเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตพุทธเจ้า หมายความว่า พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระบรมศาสดาของพระพุทธศาสนา เป็นผู้ตรัสรู้รู้ดีจริง คือทรงรู้จักความดีและความชั่วโดยถูกต้อง และยังทรงเป็นยถาวาที ตถากาโร คือตรัสอย่างใด ทรงทำอย่างนั้นอีกด้วย ความรู้ที่ตีจริง การพูดจริง และการทำจริงของพระองค์นั้นล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น เพราะพระองค์ทรงสอนมีเหตุมีผลซึ่งผู้ฟังอาจนำมาคิดให้เห็นจริงได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง หมายถึงความเชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะ คือเชื่อว่า มนุษย์นี้สามารถที่จะพัฒนาตนเองจนกระทั่งมีปัญญาสูงสุดตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ หรือเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ มนุษย์ที่ได้รับการศึกษาคือฝึกหรืออบรมตนด้วยกระบวนการพัฒนาชีวิต ๓ ระดับ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา แล้วย่อมได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ สมดังพระพุทธานิเทศในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ขุ.ธ. ๒๕/๓๒๒-๓๒๓) ว่า

“ในหมู่มนุษย์ ผู้ที่ฝึกตนแล้ว อดทนถ้อยคำที่กล่าวล่วงเกินได้ เป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสตร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ และช้างใหญ่ที่เรียกว่ากุญชรที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่บุคคลผู้ฝึกตนแล้วประเสริฐกว่าสัตว์พาหนะเหล่านั้น”

เมื่อเรามีตถาคตโพธิสัทธาแล้ว ก็เป็นผลพวงให้มีสัทธาอีก ๓ ประการตามมา คือ (๑) กัมมสัทธา เชื่อกรรม (๒) วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม (๓) กัมมัตสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน

เพราะพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่ากรรมคือการกระทำนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก คนเราจะเป็นคนดี มีความสุข มีความสบาย ก็เพราะกระทำกรรมดี จะเป็นคนชั่ว มีความทุกข์ ความเดือดร้อน ก็เพราะกระทำกรรมชั่ว เพราะกรรมดีเป็น เหตุให้เกิดผลดี กรรมชั่วเป็นเหตุให้เกิดผลชั่ว กรรมและผลของกรรมต้องตรงกันเสมอ เพราะเหตุนี้ ถ้าเราทำกรรมไว้อย่างไร ก็ต้องได้รับผลกรรมนั้นอย่างนั้น และเพราะเหตุ นี้เองด้วยเราต้องได้รับผลกรรมที่ทำไว้นี้เอง จึงเรียกว่าเรามีกรรมเป็นของของตน

สัทธานี้จัดเป็นหนึ่งในเวสัชชกรณธรรม ๕ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ทำให้คนเราเกิดความกล้าหาญในการที่จะประพฤตินในสิ่งที่ดีงามหรือถูกต้องโดยมีปัญญากำกับ เพราะเมื่อมีสัทธาเช่นนี้ ย่อมทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความกล้าหาญที่จะทดลองปฏิบัติตามพุทธธรรม โดยมีความมั่นใจว่าพุทธธรรมนั้นจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของเราที่จะอยู่ต่อไปในโลกนี้อย่างสงบสุขได้ด้วยหลักคุณธรรมและหลักจริยธรรม และจะได้รับประโยชน์สุขยิ่งขึ้นไปอีกด้วยการเจริญปัญญาและความฉลาดจากการที่เข้าไปรู้เข้าไปเข้าใจและเข้าถึงสัจธรรมอันแท้จริงจากการศึกษาและปฏิบัติจนเกิดปัญญาอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา ก็จะสามารถประสบความสุขอันไพบูรณ์ได้โดยมิต้องสงสัย เพราะมีผู้รู้ผู้ปฏิบัติตามและได้พิสูจน์สัจธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบและบัญญัติไว้แล้วอย่างมากมาย จากอดีตที่ล่วงเลยมาแล้วในระยะเวลาถึงสองพันห้าร้อยกว่าปี และมีความเชื่อมั่นต่อไปว่า พระพุทธศาสนาเป็นเหมือนกระจกส่องตนเองให้มองเห็นตนเองดี-ชั่วอย่างไร พร้อมทั้งมีหลักธรรมให้ประพฤติดุปฏิบัติและมีวิธีแต่งตนเองให้ดีและงดงามพร้อม ฉะนั้น ผู้ที่รู้จักและสนใจหลักธรรม จึงชื่อว่ารู้จักตนเอง รู้จักแต่งตนเองให้ดีขึ้นคนที่ปฏิเสธธรรม ก็คือคนที่ปฏิเสธที่จะดูตนเอง ปฏิเสธที่จะรู้จักตนเอง และประการสำคัญ ก็คือว่า เรื่องเกี่ยวกับหลักธรรมนั้น เราพึงธรรมเทศนา อ่านหนังสือธรรมะ ก็จะได้คิดได้ตรึกตรอง ส่งผลให้มีสติระลึกได้ รวมถึงการสวดมนต์เจริญภาวนา ส่งผลให้ใจจะสงบ มีใจสว่าง มีปัญญา และแน่นอน หากผู้ใดขาดหลักธรรมประจำใจ ก็จะมีแต่ความเสื่อม มีแต่ความทุกข์ และมีปัญหาชีวิตตลอดกาล

รู้จักความหมายและรูปแบบของการปฏิบัติธรรม

เมื่อพูดถึงคำว่า ปฏิบัติธรรม หลายคนจะนึกถึงการไปนั่งทำสมาธิโดยการปลีกตัวออกจากสังคมไปอยู่ในที่สงบเงียบ หรือไปเข้าวัด ไปหาสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกเจริญกัมมัฏฐานเพื่ออบรมจิตให้สงบและให้เกิดปัญญา ซึ่งก็เป็นความคิดนึกที่ถูกต้องและตรงกับความหมายของการปฏิบัติธรรมตามโครงการจัดปฏิบัติธรรม แต่นั่นก็เป็นเพียงความหมายส่วนหนึ่งเท่านั้น เพราะแท้จริงแล้ว คำว่า ปฏิบัติธรรม ในภาษาพระหรือในความหมายทางพระพุทธศาสนานั้นกินความกว้าง คือมีความหมายทั้งนัยแคบและนัยกว้างแล้วแต่จะมุ่งหมาย ดังนั้น เพื่อให้ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมได้เข้าใจความหมายอย่างแจ่มแจ้ง และเพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการแก่ผู้สนใจใคร่ศึกษา ในที่นี้ จึงขอให้คำจำกัดความในเชิงวิเคราะห์ศัพท์และสรุปความหมายของคำว่า ปฏิบัติธรรม ดังนี้

วิเคราะห์ศัพท์ : คำว่า ปฏิบัติธรรม แยกเป็นสองคำ คือคำว่า ปฏิบัติ กับ คำว่า ธรรม โดยคำว่า ปฏิบัติ มาจากภาษาบาลีว่า ปฏิปัตติ แปลตรงตัวว่า การปฏิบัติ การเข้าถึงเฉพาะ การเดินทาง หมายถึงความประพฤติ พฤติการณ์ การกระทำ การดำเนินให้ลุถึง แนวทางเข้าถึง มีคำที่พ้องกันอีกคำหนึ่ง คือคำว่า ปฏิปทา ซึ่งแปลว่า ทาง หรือ ทางดำเนิน ดังเช่นในคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง

ส่วนคำว่า ธรรม (อ่านว่า ทัม หรือ ทัมมะ เขียนว่า ธรรมะ ก็มี เป็นคำที่นิยมใช้อย่างสันสกฤต ถ้าใช้อย่างบาลีว่า ธรรม์ หรือ ธรรมะ ซึ่งไม่นิยม) แปลว่า สภาพที่ทรงไว้ สภาพที่รักษาไว้ มีความหมายหลายนัยตามลักษณะการใช้ กล่าวคือ หมายถึงธรรมดา ธรรมชาติ สภาวะธรรม สัจธรรม ความจริง เหตุ ต้นเหตุ ลिंग ปรากฎการณ ธรรมารมณ (สิ่งที่ใจคิด, ความคิดปรุงแต่ง) คุณธรรม ความดี ความถูกต้อง ความประพฤติชอบ หลักการ แบบแผน ธรรมเนียม หน้าที่ ความชอบ ความยุติธรรม คำสอน ในที่นี้หมายถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่าพระสัทธรรมหรือพุทธธรรม

รวมสองคำเข้าด้วยกัน เป็นคำว่า ปฏิบัติธรรม แปลความหมายได้ ๒ แบบ คือ

แบบที่ ๑ แปลตรงตัวตามหลักคำผสมในภาษาไทยว่า การปฏิบัติธรรม การดำเนินตนให้ลุถึงธรรม ทางดำเนินสู่ธรรม โดยเน้นถึงการเป็นคำผสมระหว่างคำว่า ปฏิบัติ กับ คำว่า ธรรม

แบบที่ ๒ แปลเทียบลักษณะคำสมาสแท้ในภาษาบาลี ซึ่งแปลคำหลังไปหาคำหน้า ว่า ธรรมคือข้อปฏิบัติ ธรรมที่ควรปฏิบัติ ธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติ ธรรมในส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติ โดยเน้นถึงการเป็นคำสมาสระหว่างคำว่า ปฏิบัติ กับคำว่า ธรรม

การแปลตามแบบที่ ๑ มีความหมายกว้าง โดยครอบคลุมหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ทั้งหมด ส่วนการแปลตามแบบที่ ๒ มีความหมายแคบ จำกัดความเฉพาะหลักธรรมในส่วนที่เป็นข้อปฏิบัติล้วนๆ จะแปลอย่างไรก็ตาม เมื่อสรุปความหมาย การปฏิบัติธรรม ก็คือ การนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต เอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือเอามาช่วยในการเดินทางชีวิตเพื่อให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปด้วยดี กล่าวง่าย ๆ ก็คือการนำเอาหลักธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต หมายความว่า ถ้าเราไม่เอาธรรมมาใช้ การดำเนินชีวิตของเราก็อาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาด อาจจะหลง อาจจะไปในทางที่เกิดความเสื่อมความพินาศ แทนที่จะเป็นทางแห่งความสุขความเจริญ เราจึงต้องเอาหลักธรรมมาช่วย เอาหลักธรรมมาปฏิบัติ เอาหลักธรรมมาใช้ช่วยในการเดินทางชีวิตนี้ให้ถูกต้องเกิดประโยชน์ขึ้น

อย่างไรก็ตาม ว่าโดยสาระที่มุ่งหมาย การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือการนำหลักธรรมที่เป็นภาคปฏิบัติซึ่งเรียกว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ มาลงมือปฏิบัติเชิงบูรณาการเป็นแนวทางดำเนินชีวิตให้ถึงจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

กระบวนการนำหลักอริยมรรคมาลงมือปฏิบัติเชิงบูรณาการตามลำดับขั้นตอนที่ชัดเจนที่สุด เรียกว่า ไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นตัวแปรของการปฏิบัติ เป็นกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา โดยสามารถนำหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ มาย่นย่อลงมือปฏิบัติบูรณาการครอบคลุมได้ทั้งหมด

และเมื่อพิจารณาตามคำแปลและข้อสรุปของการปฏิบัติธรรมดังกล่าวนี้ ก็จะสามารช้ชัดถึงรูปแบบหรือลักษณะการปฏิบัติธรรมได้ ๒ รูปแบบ คือ

๑. การปฏิบัติธรรมแบบกว้าง ๆ (General Dhamma Practice)

๒. การปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น (Intensive Dhamma Practice)

การปฏิบัติธรรมทั้งสองรูปแบบนี้ มีคำจำกัดความและความมุ่งหมายที่กว้างและแคบต่างกัน ดังนี้

การปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ หมายถึงการนำเอาหลักธรรมในระดับศีลธรรมหรือหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้มาเป็นหลักหรือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยสามารถกำหนดยึดถือเป็นหลักธรรมประจำใจ เช่น การที่คนเรามีสติสัมปชัญญะระลึกนึกรู้ตัวในการทำกิจต่างๆ ด้วยความไม่ประมาทพลั้งเผลอ การมีหิริโอตตัมปะไม่กล้าทำบาปทุจริตทั้งในที่ลับและที่แจ้งเพราะกลัวผลของบาปทุจริตที่จะได้รับในภายหลัง การมีขันติและโลภจจะ คือความอดทนอดกลั้น สงบเสงี่ยมต่อสภาวะต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ การมีความกตัญญูกตเวที คือ รู้คุณของผู้อื่นที่ให้แก่ตนแล้วตอบแทนคุณให้ปรากฏ หรือการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น การมีหลักธรรมประจำใจในการดำรงชีวิตประจำวันดังกล่าวมานี้ ชื่อว่าการปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง บุคคลใดก็ตามที่น้อมนำหลักธรรมที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนไว้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็หลักธรรมที่มีอุปการะมากคือ สติสัมปชัญญะ หลักธรรมที่คุ้มครองโลกคือหิริโอตตัมปะ หลักพรหมวิหารธรรม ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หรือหลักศีลธรรมอื่นๆ ก็ตาม บุคคลผู้นั้นชื่อว่าปฏิบัติธรรม ดังนั้น การปฏิบัติธรรมตามลักษณะนี้จึงกินความกว้างมาก สุดแล้วแต่ว่าใครจะสามารถนำเอาหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตหรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลแค่ไหน เพียงไร เพราะการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบนี้เราชาวพุทธทั้งหลายได้ใช้อยู่ตลอดเวลาหรือเป็นประจำ โดยเมื่อปฏิบัติกิจหรือกระทำต่อสิ่งใดๆ อย่างถูกต้อง ก็เรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพใด มีหน้าที่การงานอย่างไร เมื่อปฏิบัติตนหรือปฏิบัติหน้าที่ถูกต้องเหมาะสมแก่สถานภาพหรือหน้าที่การงานนั้นๆ ก็สามารถเรียกว่าเป็นการปฏิบัติธรรม เช่น ในการทำงาน เมื่อเรานำหลักธรรมที่ส่งผลให้ประสบผลสำเร็จคืออิทธิบาท ๔ ประการ อันได้แก่ ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความขยันหมั่นเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ ความเอาใจใส่ในสิ่งนั้น และวิมังสา ความหมั่นพิจารณาตรวจสอบในสิ่งนั้น มาใช้ในการทำงาน ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรม แม้แต่การออกไปในท้องถนน ไปขับรถ ถ้าขับโดยรักษากฎจราจร เมาไม่ขับ หรือวงแหงหาวนอนก็ไม่ขับ ขับรถไปด้วยความเรียบร้อยด้วยดีโดยไม่ประมาท ขับรถด้วยความมีน้ำใจต่อผู้อื่นและมีความสุภาพ หรือลงลึกเข้าไปแม้กระทั่งว่า ทำจิตใจให้สงบ สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลายในเวลาที่ขับรถนั้นได้ เช่นนี้ก็เป็นการปฏิบัติธรรม

ในกรณีที่ข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐ ซึ่งมีหน้าที่ต้องปฏิบัติราชการ ถ้าปฏิบัติราชการอย่างถูกต้องมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน มีจิตบริการ มีความซื่อสัตย์สุจริต ขยันหมั่นเพียร อดทน ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จผลก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติและประชาชน ก็ชื่อว่าปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติราชการโดยใช้หลักอิทธิบาท ๔ ประการดังกล่าว คือ มีฉันทะ คือความยินดีในการเป็นข้าราชการ รักษาชื่อเสียงราชการ มีวิริยะ คือความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติหน้าที่ราชการ โดยทุ่มเทพลังงาน ไม่หวั่นย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรคของการปฏิบัติงาน มีจิตตะ คือความเอาใจใส่สนใจรับผิดชอบต่อการปฏิบัติงานทุกขั้นตอน มีวิมังสา คือการคอยหมั่นไตร่ตรอง ตรวจสอบ ติดตาม ประเมินผลในการปฏิบัติงานเพื่อให้ได้ผลดีอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติเช่นนี้ จะโดยรู้ตัวว่านำหลักธรรมคืออิทธิบาท ๔ มาใช้ หรือไม่รู้ตัวก็ตาม ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติธรรม แต่เป็นการปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ ทั่วไป

กล่าวให้ชัด การปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ หรือทั่วไปนี้ ก็คือการปฏิบัติหน้าที่ที่ถูกต้องที่คนเราปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ข้าราชการหรือเจ้าหน้าที่ของรัฐมีความเคร่งครัด ต่อระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่ราชการโดยซื่อสัตย์สุจริต ไม่ทุจริตคิดโกง เอาไรต์เอาเปรียบประชาชน ก็ชื่อว่าปฏิบัติธรรม เป็นครูก็มีวิญญูณของความเป็นครูมุ่งมั่นสั่งสอน ศิษย์ให้เป็นคนดี เป็นแพทย์ก็ทำหน้าที่ของแพทย์อย่างถูกต้องจรรยาบรรณแพทย์ เป็นนักการเมืองก็ทำหน้าที่เพื่อประชาชนอย่างโปร่งใส มีสถานภาพเป็นสามีก็ทำหน้าที่ซื่อสัตย์จริงใจต่อภรรยา ในทำนองเดียวกันกับภรรยาก็ซื่อสัตย์ภักดีต่อสามี เป็นบิดามารดาก็ทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรธิดาอบรมพร่ำสอนให้เติบโตเป็นคนดี หรือเป็นพระภิกษุก็ทำหน้าที่ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยศึกษาปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างถ่องแท้และเคร่งครัด แล้วอุทิศตนปกป้องเผยแผ่ประกาศหลักพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่ประชาชน

กล่าวง่ายๆ ก็คือ ไม่ว่าจะทำอาชีพอะไร มีสถานภาพอย่างไร ก็ทำหน้าที่นั้นๆ ตามสถานภาพนั้นๆ ด้วยความสำนึกรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ ก็ชื่อว่าได้ปฏิบัติธรรมหรือธรรมะ เพราะธรรมะในที่นี้คือหน้าที่ ขอนี้มีพระพุทธพจน์ตรัสรับรองไว้ว่า **ธมฺมํ จเรสุจริตํ บุคคลควรประพฤติธรรมคือหน้าที่ให้สุจริต** กล่าวคือ เมื่อคนเรามีความสุจริตคือประพฤติดีปฏิบัติชอบต่อหน้าที่ที่เป็นอยู่ ก็ชื่อว่า**มีสติสัมปชัญญะ**ทุกขณะที่ทำหน้าที่ มีทริ

คือความละอายใจไม่กล้าทำผิดหรือทุจริตต่อหน้าที่ มี *โอดตັปะ* คือความเกรงกลัวต่อผลของการปฏิบัติผิดคิดทุจริตต่อการทำงานที่ มี *ขันติ* คือความอดทน อดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบในการทำหน้าที่ไม่หวั่นไหวโอดครวญท้อแท้ต่อความยากลำบากในการปฏิบัติหน้าที่ ก่อให้เกิดคุณธรรมที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตหน้าที่การงาน ที่เรารู้จักกันว่า *อิทธิบาท ๔* คือ *ฉันทะ* ความพอใจใคร่อยากจะทำหน้าที่ให้ดีตลอดเวลา *วิริยะ* ความขยันหมั่นเพียรเรียนรู้ที่จะประกอบหน้าที่อย่างไม่หยุดหย่อน *จิตตะ* ความสนใจใฝ่รู้ให้ความสำคัญ ความเอาใจใส่สม่ำเสมอในการทำหน้าที่ให้สัมฤทธิ์ผลดีที่สุด และ *วิมังสา* ความสืบเสาะสืบหาวิธีการใหม่ๆ หรือวิธีวิจัยเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ลึกซึ้งกว้างรู้จริงที่จะนำมาใช้ปรับปรุงการทำงานให้สำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย เป็นต้น การปฏิบัติดังกล่าวมานี้ เรียกว่าปฏิบัติธรรมแบบกว้างๆ

ส่วนการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น หมายถึงการเน้นนำหลักธรรมที่เป็นข้อปฏิบัติโดยตรงหรือหลักธรรมในระดับที่สูงกว่าชั้นศีลธรรมมาฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา ที่เรียกว่า *ปฏิบัติธรรมด้วยวิธีภาวนาหรือบำเพ็ญกัมมัฏฐาน* โดยการปลีกตัวออกไปจากสังคม ไปหามุมสงบ เช่น ไปปฏิบัติอยู่ที่วัด ไปบำเพ็ญอยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรม หรือไปหาสถานที่สงบอื่นๆ เพื่อลงมือปฏิบัติฝึกหัดทดลองควบคุมจิตใจเมื่อประสบปัญหาธรรม ซึ่งวิธีที่จะควบคุมจิตใจได้ดีที่สุด ก็คือการสนใจใฝ่ศึกษาหลักพระพุทธศาสนาแล้วลงมือทดลองปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่มีพระภิกษุผู้มุ่งวิปัสสนาธุระเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิชากัมมัฏฐานทั้งสายสมณะและวิปัสสนาโดยตรง ดังนั้น การปฏิบัติธรรมด้วยการปลีกตัวไปฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาจึงจัดเป็นการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นเน้นหรือลงลึกเฉพาะเรื่อง โดยมุ่งฝึกฝนพัฒนาจิตใจอย่างมีระบบกำหนดเป็นหลักสูตรเพื่อให้ได้รับปฏิเวธคือผลจากการฝึกปฏิบัติได้อย่างแท้จริง

การปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาตามหลักธรรมภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เป็นประเด็นที่มุ่งหมายจะนำรายละเอียดต่างๆ มาเสนอในที่นี้

การปฏิบัติธรรมตามลักษณะหรือรูปแบบที่ ๒ นี้ ตรงกับคำว่า *ปฏิบัติศีลธรรม* *ศีลธรรมคือปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติ* ในพระสัทธรรม ๓ ประการ ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้แก่ การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ จัดเป็น *มัชฌิมาปฏิบัติ* *ข้อปฏิบัติสายกลาง* หรือ *ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติที่ทำผู้ปฏิบัติให้ถึง*

ความดับทุกข์ และในระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ ได้นิยามความหมายของการปฏิบัติธรรมไว้ว่า

“การปฏิบัติธรรม” หมายความว่า การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์แห่งพระสังฆธรรม ๓ คือปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ให้มีความเป็นเอกภาพโดยอาศัยกระบวนการศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่พุทธธรรมของพุทธบริษัท และเพื่อดำเนินการให้สอดคล้องกับ นิยามความหมายของการปฏิบัติธรรมตามระเบียบมหาเถรสมาคมดังกล่าว ดังนั้น คำว่า ปฏิบัติธรรม ในหนังสือหลักการถือศีลปฏิบัติธรรมนี้ จึงหมายถึงการปฏิบัติธรรมตามแบบที่ ๒ คือการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้น โดยเน้นส่งเสริมให้ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ รวมถึงประชาชนพุทธศาสนิกชน ปลีกตัวไปเข้าวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพและมาตรฐานตามที่สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติกำหนด เพื่อเข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติธรรมด้วยวิถีภาวนาหรือบำเพ็ญกัมมัฏฐานตามโครงการปฏิบัติธรรมและครอบครัวอบอุ่นด้วยพระธรรม

หน่วยงานหลักที่ขับเคลื่อนส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

โดยที่พระราชบัญญัติระเบียบปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. ๒๕๔๕ กำหนดให้มี สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เป็นส่วนราชการที่ไม่สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี กระทรวง หรือทบวง แต่ขึ้นตรงอยู่ในความบังคับบัญชาของนายกรัฐมนตรี มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับกิจการพระพุทธศาสนา ส่งเสริมพัฒนาพระพุทธศาสนา และดูแลรักษาศาสนสมบัติ ตามกฎหมายว่าด้วยคณะสงฆ์ และอำนาจหน้าที่ตามที่กำหนดไว้ในกฎหมายและตามกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการ

ดังนั้น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงมีภารกิจเกี่ยวกับการดำเนินงานสนองงานคณะสงฆ์และรัฐโดยการทำนุบำรุง ส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนา ให้การอุปถัมภ์ ค้ำครอง และส่งเสริมพัฒนางานพระพุทธศาสนา ดูแล รักษา จัดการศาสนสมบัติ พัฒนาพุทธมณฑลให้เป็นศูนย์กลางทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งให้การสนับสนุนส่งเสริมพัฒนาบุคลากรทางศาสนา มุ่งมั่นที่จะพัฒนากิจการพระพุทธศาสนา และสนองงานคณะสงฆ์อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้สามารถนำหลักธรรมมาพัฒนา

คุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน และให้เกิดสันติสุขแก่สังคม มีเป้าหมายเพื่อให้ประชาชนคนไทยเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี มีการจัดการศาสนสมบัติเป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและประชาชน เจ้าคณะผู้ปกครองสงฆ์และวัดมีความเข้มแข็งในด้านการบริหารจัดการที่ดี เป็นศูนย์กลางชุมชน ส่งเสริม เผยแพร่หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ โดยให้พระภิกษุสามเณรและประชาชนได้รับการศึกษาพระปริยัติธรรมอย่างทั่วถึง

ในการสนองงานคณะสงฆ์นั้น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้ดำเนินการครอบคลุมภารกิจหรืองานของคณะสงฆ์ทั้งในด้านการบริหารปกครอง การจัดการศึกษา พระปริยัติธรรม การเผยแผ่พระพุทธศาสนา การศึกษาสงเคราะห์ การสาธารณูปการ และการสาธารณสงเคราะห์ ซึ่งเป็นการรับสนองงานประจำที่ดำเนินการมาโดยตลอด

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้ตระหนักถึงหลักการและเหตุผลที่ว่า ในสภาพปัจจุบัน ประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งพระพุทธศาสนา ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธที่มีวิถีชีวิตบนพื้นฐานของหลักธรรม ปรัชญา ความเชื่อทางพระพุทธศาสนาที่เน้นในเรื่องของการนิยมพึ่งตนเอง การอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทรต่อกัน เป็นต้น แต่จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันกันสูง ทำให้คนส่วนใหญ่ในสังคมเกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจ มีความเห็นแก่ตนเองก่อนส่วนรวม เกิดการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น อีกทั้งยังย่อหย่อนในการยึดหลักธรรมทางพระศาสนามาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคมเกี่ยวเนื่องเป็นวงจรรอรู้จบ นอกจากนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในระหว่างพัฒนา รัฐบาลได้มีนโยบายเร่งรัดพัฒนาประเทศเชิงรุกในทุกๆ ด้าน และทุกระดับสังคม ขณะเดียวกัน ก็ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ เป็นอันมาก ปัญหาสำคัญประการหนึ่งก็คือปัญหาความเสื่อมโทรมทางจิตใจของคนในชาติ อันสืบเนื่องมาจากคนส่วนหนึ่งได้เห็นห่างจากหลักธรรมทางศาสนา เช่น มิได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้เจริญและสูงขึ้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้ย่อมเป็นอุปสรรคสำคัญยิ่งประการหนึ่งต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญมั่นคงทุกด้าน การพัฒนาจิตใจของคนในชาติจึงน่าจะเป็นภารกิจสำคัญที่จำต้องดำเนินการโดยเร่งด่วนและควรจะได้ดำเนินการโดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ดังนั้น พันธกิจเร่งด่วนของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจึงมุ่งเน้นที่จะกระตุ้นส่งเสริมให้พุทธบริษัททุกภาคส่วนมีการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเริ่มด้วยการสนับสนุนส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ของรัฐที่มีศรัทธาธรรมฉันทะได้มีการปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นโดยการฝึกอบรมสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานที่สอดคล้องกับระบบราชการใหม่ตามแผนการปฏิรูประบบบริหารภาครัฐซึ่งเน้นการเป็นระบบราชการที่มีสมรรถนะสูง มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีประสิทธิผล เป็นที่เชื่อถือศรัทธาของประชาชน และเพื่อสนองงานคณะสงฆ์ในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น

ยุทธศาสตร์ในการฟื้นฟูวิถีพุทธวิถีไทย

การที่จะแก้ปัญหาสังคมไทยปัจจุบันให้หันมานำหลักพุทธธรรมลงสู่กระบวนการศึกษาปฏิบัติ ที่เรียกว่า การฟื้นฟูวิถีพุทธวิถีไทย เฉกเช่นในอดีตนั้น จะต้องดำเนินการในเชิงนโยบายและต้องมีวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อนำนโยบายลงสู่การปฏิบัติที่เป็นจริงแล้วมีมาตรการดำเนินการให้มีความต่อเนื่องโดยการกำหนดระเบียบปฏิบัติประจำให้มีประสิทธิภาพ สามารถดำเนินงานและควบคุมตรวจสอบประเมินผลได้จริงในทางปฏิบัติ

การที่จะนำวิถีพุทธวิถีไทยเพื่อแก้ปัญหาสังคมดังกล่าวต้องมียุทธศาสตร์ โดยต้องดำเนินการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในเชิงรุกด้วยการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้พุทธบริษัททุกภาคส่วนได้ศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่พุทธธรรมกันอย่างมีรูปแบบและเป็นระบบ และจะต้องมียุทธวิธี โดยจัดตั้งเป็นโครงการใช้ชื่อว่า โครงการปฏิบัติธรรมและครอบครัวอบอุ่นด้วยพระธรรม เป็นแนวทางดำเนินการขับเคลื่อน โดยให้สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดทำหน้าที่รองรับการปฏิบัติในเชิงวิธีการด้วยการประสานงานและใช้เครือข่ายที่รับผิดชอบงานนี้เพื่อให้ผลสัมฤทธิ์เกิดขึ้นเป็นรูปธรรม นอกจากนี้ต้องเสนอให้องค์กรปกครองสูงสุดของคณะสงฆ์คือที่ประชุมมหาเถรสมาคมได้รับทราบ เห็นชอบและอนุมัติหนากับการดำเนินโครงการนี้ทุกขั้นตอน

วัดและสำนักปฏิบัติธรรมที่ทางคณะสงฆ์ได้มีนโยบายส่งเสริมให้จัดตั้งตามระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๓ พร้อม

ต้องเป็นเครือข่ายที่จะช่วยให้โครงการปฏิบัติธรรมดังกล่าวนี้ดำเนินไปได้สำเร็จ นอกจากนี้ สำนัก/ศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคุณสมบัติหรือเกณฑ์มาตรฐานตามที่กำหนดอีกจำนวนหนึ่งจะต้องพร้อมที่จะรองรับพุทธบริษัทผู้สมัครใจเข้าไปรับการอบรมหลักสูตรการปฏิบัติธรรมตามโครงการอย่างต่อเนื่อง

พระอาจารย์กัมมัฏฐานหรือพระวิปัสสนาจารย์ที่ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรการสอนกัมมัฏฐานทั่วประเทศ ตลอดจนพระวิทยากรเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยสงฆ์และวิทยากรประจำสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ก็ต้องพร้อมที่จะทำหน้าที่เป็น กัลยาณมิตรให้การอบรมพรา้สอนหลักการปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรแก่พุทธบริษัททุกภาคส่วนผู้สมัครใจเข้าไปปฏิบัติธรรม

เมื่อโครงการปฏิบัติธรรมนี้ได้ดำเนินการขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ก็คือการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงเป็นมหัศจรรย์แก่สังคมไทย เพราะเมื่อพุทธบริษัททุกภาคส่วนได้ปฏิบัติธรรมตามโครงการนี้แล้ว จะเห็นความอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นแก่ตัวเองและครอบครัว โดยมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เป็นแบบอย่างพร้อมจะแนะนำให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติตาม อีกทั้งจะเกิดความรักความศรัทธาหวงแหนในพระพุทธศาสนา ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของพระพุทธศาสนา และพร้อมที่จะช่วยกันให้การอุปถัมภ์คุ้มครอง และสร้างสรรค์ความเจริญรุ่งเรืองให้แก่พระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังจะเกิดผลดีในด้านอื่นๆ ตามมา อาทิ การปรับตัวของคณะสงฆ์และวัดเพื่อรองรับเหล่าพุทธศาสนิกชนที่จะเข้าสู่การศึกษาและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การท่องเที่ยวในเชิงพุทธจะขยายตัว เพราะวัดจะเป็นสถานที่รองรับในเรื่องความเป็นรมณีสถาน มีความสงบเหมาะสมจะเป็นที่พักใจ เป็นแหล่งฉีดวัคซีนทางจิตใจ เป็นแหล่งพัฒนาจิตใจเพื่อยกระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งนับเป็นกระบวนการพัฒนาจากศีลและสมาธิไปสู่ความมีปัญญาในการแก้ไขปัญหาทั้งปวง เป็นการป้องกันปัญหาสังคมโดยพื้นฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สังคมไทยก็ยังคงจะเป็นสังคมที่มีความหวัง เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมแผ่นดินธรรมแผ่นดินทอง ปัญหาสังคมต่างๆ ก็จะได้รับแก้ไขในระยะยาวอย่างครบวงจร รวมทั้งยังช่วยป้องกัน บรรเทา บำบัด พื้นฟูในระยะเฉพาะหน้าได้ด้วย ชาวพุทธจะมีทั้งศรัทธาและพัฒนาตนด้วยปัญญา และพระพุทธศาสนาจะเป็นจุดเชื่อมที่สำคัญระหว่างสถาบันชาติและสถาบันพระมหากษัตริย์ในทางปฏิบัติที่เป็นจริง

บทที่ ๑

หลักและกระบวนการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น

องค์ประกอบของการปฏิบัติธรรม : อริยมรรค๑๐ไตรสิกขา

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติในรูปแบบใด คือทั้งรูปแบบทั่วไป และแบบเข้มข้นดังกล่าวแล้ว ก็ชื่อว่าเจริญองค์มรรคในอริยสัจ ๔ คือปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งจัดเข้าในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือไตรสิกขา จึงจัดเป็น องค์ประกอบของการปฏิบัติธรรม หรือ กระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ

- | | |
|------------------|----------------|
| ๑. สัมมาทิฐิ | เห็นชอบ |
| ๒. สัมมาสังกัปปะ | ดำริชอบ |
| ๓. สัมมาวาจา | วาจาชอบ |
| ๔. สัมมากัมมันตะ | กระทำชอบ |
| ๕. สัมมาอาชีวะ | เลี้ยงชีพชอบ |
| ๖. สัมมาวายามะ | พยายามชอบ |
| ๗. สัมมาสติ | ระลึกชอบ |
| ๘. สัมมาสมาธิ | จิตตั้งมั่นชอบ |

ความหมายและความสำคัญของอริยมรรค : คำว่า อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ มีชื่อเรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค (บาลี + สันสกฤต) หรือ อารยอัษฎางคิกมรรค (สันสกฤต) แปลว่า ทางประกอบด้วยองค์ ๘ อันประเสริฐ หมายถึงว่าทางนี้มีส่วนประกอบ ๘ อย่าง และทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นอารยชนหรือพระอริยบุคคล จัดเป็นข้อสุดท้ายของอริยสัจ ๔ เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือมรรคสัจ มีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ข้อปฏิบัติ

มีในท่ามกลาง หรือเรียกง่ายๆ ว่า ทางสายกลาง หมายถึงข้อปฏิบัติ วิธีการ หรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลางๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ ไม่เอียงเข้าไปหาขอบสุดสองข้าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตนให้มัวเมาหมกมุ่นอยู่ในกามสุขหรือสุขนิยม และ อตตกิลมณานุโยค การประกอบตนให้ลำบากเดือดร้อนด้วยวิธีการทรมานตนโดยคิดว่าเป็นหนทางพ้นทุกข์ ซึ่งทำให้ติดพันอยู่หรือเฉไฉไถลออกไปนอกทาง

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ จัดเป็นแนวทางหรือข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับทุกข์อันเป็นจริยธรรมสายกลางที่สร้างปุณฺณให้เป็นอริยชน เป็นคุณธรรมส่งเสริมการศึกษาปฏิบัติช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามมีความรู้ดีและมีความประพฤติดีตลอดไป

องค์ธรรม ๘ ประการของอริยมรรค มีความหมายในเชิงวิชาการ ดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ หมายถึงการมีความเห็นถูกต้อง แยกกล่าวความหมายเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ และระดับโลกุตตระ

ระดับโลกียะ ได้แก่ การมีความเห็นถูกต้องตามคลองธรรม คือเห็นว่า บุญบาปมีจริง ผลแห่งทานที่ให้แล้วมีจริง มารดาบิดามีบุญคุณจริง หรือการมีความเชื่อว่าทำดีแล้วดี ทำชั่วแล้วชั่ว เป็นต้น ความเห็นชอบในระดับนี้เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะทำให้ บุคคลประพฤติปฏิบัติดี พัฒนาดนเข้าสู่การฝึกอบรมช่วงแรกตามหลักศีลสิกขา

ระดับโลกุตตระ ได้แก่ การมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง คือเห็นตรงตามสภาวะหรือตามเหตุปัจจัย หรือปัญญาอันเห็นชอบในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของสังขารธรรม ความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรม รู้ว่าอะไรเป็นอกุศลและรากเง่าของอกุศล อะไรเป็นกุศลและรากเง่าของกุศล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท

สัมมาทิฐิในระดับโลกุตตระนี้เป็นจุดเริ่มต้น เป็นตัวนำในการดำเนินตามมรรคาแห่งมัชฌิมาปฏิปทา และเป็นตัวยืนที่มีบทบาทอยู่ตลอดเวลาทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ นอกจากนี้ ยังเป็นธรรมสนับสนุนองค์มรรคข้ออื่นๆ แต่ในขณะเดียวกัน สัมมาทิฐิเองก็ได้รับความอุดหนุนจากองค์มรรคข้ออื่นๆ ด้วย ยิ่งการดำเนินตามมรรคก้าวหน้าไปเท่าใด สัมมาทิฐิก็ยิ่งอบรมบ่มตัวให้แข็งแกร่งชัดเจนมีกำลังบริสุทธิ์มากขึ้นเพียงนั้น และในที่สุด

ก็กลายเป็นตัวการสำคัญที่นำเข้าถึงจุดหมายปลายทางของอริยมรรค จนกล่าวได้ว่า สัมมาทิฏฐิเป็นทั้งจุดเริ่มต้นและปลายสุดของมรรคา สัมมาทิฏฐินี้เป็นลักษณะหนึ่งของ คำว่า “ปัญญา” สัมมาทิฏฐิเป็นองค์ประกอบสำคัญของมรรคในฐานะเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การสร้างเสริมสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง มีปัจจัยหรือองค์ประกอบ ๒ ประการที่เป็นเหตุให้เกิดสัมมาทิฏฐิ คือ

๑.๑ *ปรโตโฆสะ* *เสียงจากผู้อื่น* หมายถึงการกระตุ้นชักจูงเฉพาะส่วนที่ติงาม ถูกต้องจากภายนอก เช่น การรับฟังธรรม ความรู้หรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็น กัลยาณมิตร หรือเรียกว่า *องค์ประกอบจากภายนอก*

๑.๒ *โยนิโสมนสิการ* *การทำในใจโดยแยบคาย* การใช้ความคิดถูกวิธี ความ รู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึงการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดย มองตามทีลิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะทีลิ่งนั้นๆ หรือปัญหาทีลิ่งนั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตาม ความสัมพันธ์ทีลิ่งทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาและอุปาทานของ ตนเข้าจับ หรือเรียกว่า *องค์ประกอบภายใน*

๒. *สัมมาสังกัปปะ* *ดำริชอบ* หมายถึงความคิดนึกตรึกตรองที่เป็นไปในทางดีหรือ ทางกุศล ๓ เรื่อง คือ

๒.๑ *เนกขัมมสังกัปปะ* *ความคิดนึกตรึกตรองที่ปลอดจากกาม* หรือความนึกคิด ในทางเสียสละ ไม่ติดในการปรนปรีอสนองความอยากของตน

๒.๒ *อพยาบาทสังกัปปะ* *ความคิดนึกตรึกตรองที่ปลอดจากพยาบาท* หรือ ความคิดทีประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคืองหรือ เพ่งมองผู้อื่นสัตว์อื่นในแง่ร้าย

๒.๓ *อวิหิงสาสังกัปปะ* *ความคิดนึกตรึกตรองที่ปลอดจากการเบียดเบียน* หรือ ความคิดทีประกอบด้วยกรุณา ไม่คิดร้ายหรือมุ่งร้ายทำลายผู้อื่นสัตว์อื่น

๓. *สัมมาวาจา* *วาจาชอบ* หรือการเจรจาชอบ หมายถึงการประพฤติวจีสุจริต หรือการใช้คำพูดทีดีทีเป็นกุศล ๔ ประการ คือ

๓.๑ *ละเว้นขาดจากการกล่าวเท็จ* คือ ไม่ยอมพูดปดเพราะเหตุตนเอง ผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่ผลประโยชน์ใดๆ เป็นคนพูดคำสัตย์ ยึดมั่นในคำสัตย์ เป็นทีไว้วางใจได้ ควรแก่การเชื่อถือ ไม่เป็นคนลวงโลก

๓.๒ ละเว้นขาดจากการพูดส่อเสียด คือเป็นคนช่วยสมานคนที่แตกร้างกัน ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน ชอบกล่าวถ้อยคำที่สร้างสามัคคี

๓.๓ ละเว้นขาดจากการพูดคำหยาบ คือพูดแต่คำนี้มนวล สุภาพ อ่อนหวาน ไพเราะเสนาะหู มีไมตรี และเป็นคำอันเป็นที่พอใจของคนส่วนมาก

๓.๔ ละเว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ คือพูดถูกกาล พูดตามความเป็นจริง พูดคำที่มีประโยชน์ พูดอุกกรรมอุกวินัย พรั่งพร้อมไปด้วยเหตุผล พอเหมาะพอควรและมีความหมาย มีคำพูดประดุจขุมทรัพย์

๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ หมายถึงการประพฤติกายสุจริต หรือมีความประพฤติดีทางกาย ๓ ประการ คือ

๔.๑ ละเว้นขาดจากการฆ่า คือไม่เบียดเบียนทำลายล้างผู้อื่นสัตว์อื่นให้ตกตายไป โดยประพฤติดนเป็นคนที่ปราศจากการมีอาวุธครอบครอง มีความรู้สึกผิดชอบ เต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความปรารถนาประโยชน์เกื้อกูลต่อชาวโลกทั้งมวล

๔.๒ ละเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือเป็นคนที่ไม่เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ถือเอาสิ่งของที่มีเจ้าของ และทรัพย์สินที่อยู่ในบ้านหรือในป่า (สิ่งของสาธารณะ) ด้วยเจตนาที่จะขโมย

๔.๓ ละเว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม คือไม่เป็นคนล่วงละเมิดประเวณีทางเพศ ไม่ล้าสอนทางเพศ ไม่เป็นชู้กับสามีภรรยาผู้อื่น เป็นต้น

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึงการเว้นขาดจากมิจฉาชีพ คือวิถีเลี้ยงชีพที่ผิด เช่น การทำการหลอกลวง การใช้เล่ห์เหลี่ยม การมีกลโกง การซุกซิด การฉ้อฉล การต่อลามด้วยลาภ (การค้ากำไรเกินควร) หรือเว้นขาดจากค้าขาย ๕ อย่าง คือ การค้าอาวุธ การค้าสัตว์มีชีวิต การค้าเนื้อ การค้าสิ่งเสพติดมีนเมาให้โทษ และการค้ายาพิษ รวมถึงการเว้นขาดจากการมีอาชีพที่เบียดเบียนสัตว์ เช่น อาชีพประมง อาชีพนายพราน เป็นต้น โดยประกอบแต่สัมมาชีพที่ตรงกันข้ามกับมิจฉาชีพดังกล่าวนี้

๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ (หรือ เพียรชอบ) หมายถึงการพยายามเร่งระดมความเพียรตามหลักสัมมัปปธาน (ความเพียรชอบ) ๔ ประการ คือ

๖.๑ **สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น** คือความเพียรพยายามเฝ้าระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๖.๒ **ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด** คือความเพียรพยายามละเว้นบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ลดหมดหายไป

๖.๓ **ภาวนापธาน เพียรเจริญหรือเพียรก่อเกิด** คือความเพียรพยายามบำเพ็ญทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นในตนอย่างสม่ำเสมอ

๖.๔ **อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา** คือความเพียรพยายามรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไปบุญล้นเพิ่มพูนคุณทวีตลอดไป

๗. **สัมมาสติ ระลึกชอบ** หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ การฝึกอบรมจิตให้มีสติปัญญารู้เห็นตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง ได้แก่ **การเจริญสติปัฏฐาน ๔** คือ

๗.๑ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติหลายอย่างหลายขั้นตอน เช่น กำหนดลมหายใจเข้า-ออก กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สร้าสัมปชัญญะ ในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๗.๒ **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา คือมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๗.๓ **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา คือมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือฟ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิอย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๗.๔ *ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน* การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือเจตสิก หรืออารมณ์ที่เกิดกับจิต ความดีความชั่ว กุศลธรรม อกุศลธรรม หรือเรื่องราวต่างๆ ที่จิตคิดนึก ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้นธัมม ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของสภาวะธรรมอย่างนั้นๆ

อนึ่ง องค์มรรคที่ ๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ ซึ่งได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ก็คือการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง

๘. *สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ* หมายถึงการมุ่งมั่นบำเพ็ญเพียรพยายามทำจิตให้มี ภาวะแน่วแน่อยู่อารมณ์ (อารมณ์ ในที่นี้ หมายถึงสิ่งยึดหน่วงจิต หรือสิ่งที่จิตนึกคิด) ที่แสดง ออกมาในทางกุศลโดยส่วนเดียวและสามารถข่มระงับกิเลสเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุ คุณธรรมความดีไว้ได้ ด้วยหลักการฝึกจิตให้เป็นสมาธิที่จัดลำดับเป็นขั้นๆ ตั้งแต่ชั้นหยาบ ไปจนถึงชั้นละเอียด ซึ่งเรียกว่า *ฌาน* แปลว่า *ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่*

ฌานแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ *รูปฌาน ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์* หมายถึง การนำสิ่งที่เป็นรูปธรรมเช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม มาเพ่งเป็นวัตถุจูงจิตให้เป็นสมาธิ (กลืน) กับ *อรูปฌาน ฌานที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์* หมายถึงการนำสิ่งที่เป็นนามธรรมคือ อากาศหรือช่องว่าง วิญญาณเป็นต้นมาเพ่งเป็นอารมณ์ให้เกิดสมาธิชั้นสูง ในที่นี้ได้แก่ *รูปฌาน ๔* คือ

๘.๑ *ปฐมฌาน ฌานขั้นที่ ๑* มีองค์ธรรม ๕ ประการ (องค์ธรรม หรือองค์ หมายถึงคุณธรรมเป็นเครื่องประกอบในขณะที่จิตเป็นสมาธิขั้นแน่วแน่ ซึ่งทำให้จิตมี พละนาภาพสามารถระงับกิเลสนิเวศน์ได้) คือ

(๑) *วิตก ความตรึกอยู่ในอารมณ์* หมายถึงภาวะของจิตที่กำลังเกาะเกี่ยว อารมณ์ หรือจิตแรกคิดอารมณ์

(๒) *วิจาร์ ความไตร่ตรองอารมณ์* หมายถึงภาวะของจิตที่กำลังคิดพิจารณา หรือประกอบอารมณ์

(๓) *ปีติ ความอิ่มใจหรือซาบซ่านในอารมณ์*

(๔) สุข ความสุขสบายใจในอารมณ์

(๕) เอกัคคตา ภาวะที่จิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์เดียว

การที่จะบรรลุปฐมฌานนี้ได้ ก็ต่อเมื่อฝึกฝนปฏิบัติจนจิตสงบเข้าสู่สภาวะมีสมาธิอย่างแน่วแน่เป็นอุปปนาสมาธิที่ตัดความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายได้ และเมื่อจิตบรรลุถึงปฐมฌาน ก็จะเป็นจิตที่มีประสิทธิภาพเหนือกว่าจิตมนุษย์ทั่วไป เพราะมีองค์ธรรม ๕ ประการดังกล่าวยุติที่สามารถระงับดับปรัญฐานกิเลส คือกิเลสที่มารุมเร้าคอยขวางกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ไม่ให้บรรลุความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง ซึ่งเรียกว่า นิเวศน์ มี ๕ อย่าง คือ

(๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม หมายถึงความต้องการได้รับกามคุณ ๕ คือ รูปที่งาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย และสัมผัสที่นุ่มสบาย ซึ่งระงับได้ด้วยองค์ธรรมคือเอกัคคตา

(๒) พยาบาท ความพยาบาทคิดร้ายผู้อื่น หมายถึงภาวะจิตที่อาฆาตเคียดแค้นชิงชังด้วยความโกรธชุนเคือง ซึ่งระงับได้ด้วยองค์ธรรมคือปีติ

(๓) ถีนมิทธะ ความทหดหู่และเซื่องซึม หมายถึงภาวะจิตที่เกิดความเซ็ง ความท้อแท้ เบื่อหน่าย ลึนหวัง ซึ่งระงับได้ด้วยองค์ธรรมคือวิตก

(๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ หมายถึงภาวะจิตที่เกิดความกระวนกระวายกัลมั้กังวล หรือภาวะจิตที่เกิดความเครียด ความกดดันต่างๆ ซึ่งระงับได้ด้วยองค์ธรรมคือสุข

(๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย หมายถึงภาวะจิตที่เกิดความสงสัยไม่แน่ใจในคุณความดี ไม่สามารถที่จะตกลงใจกระทำความดี ซึ่งระงับได้ด้วยองค์ธรรมคือวิจาร์

๔.๒ ทุติยฌาน ฌานขั้นที่ ๒ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ ประการ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา เมื่อบรรลุฌานนี้ทั้งวิตกและวิจาร์ก็จะถูกละทิ้งไปเพราะมีกำลังไม่มากนัก จึงเหลืออยู่แต่องค์ธรรม ๓ ซึ่งทำให้ภาวะจิตมีความสงบผ่อนคลายได้เฉพาะตัว

๔.๓ ตติยฌาน ฌานขั้นที่ ๓ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๒ ประการ คือ สุข และเอกัคคตา เมื่อบรรลุถึงฌานนี้ ปีติก็จะจางดับไป โดยภาวะจิตจะมีสติสัมปชัญญะมากมาแทนที่ เสวยสุขด้วยนามกายอยู่

๔.๔ จตุตถฌาน ฌานขั้นที่ ๔ ประกอบด้วยองค์ธรรม ๒ ประการ คือ อุเบกขา ความวางจิตเป็นกลางในอารมณ์ และเอกัคคตา เมื่อบรรลุฌานขั้นที่ ๔ นี้ ภาวะจิตจะละเอียดประณีตมาก เพราะเป็นขั้นที่ระงับดับสุข โสมนัส ทุกข์ โทมนัสในจิตได้ เป็นภาวะจิตที่ปราศจากสุขและทุกข์ มีแต่อุเบกขาและสติอันบริสุทธิ์อยู่

องค์มรรคที่ ๘ คือสัมมาสมาธินี้ ก็คือการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั่นเอง เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเจริญสมาธิ ซึ่งปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของการเจริญสมาธิ ก็ได้แก่ความดำริชอบหรือสัมมาสังกัปปะ อันจัดเป็นองค์มรรคที่ ๒ และความเพียรพยายามชอบอย่างละเอียด ๔ ประการ หรือสัมมัปปธาน ๔ อันจัดเป็นองค์มรรคที่ ๖ และที่สำคัญ อารมณ์หรือหลักธรรมที่จะเจริญให้เกิดสมาธิได้นั้น ก็คือ สติปัฏฐาน ๔ อันจัดเป็นองค์มรรค ๗ ซึ่งคอยกำกับควบคุมไปด้วยเสมอ

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นทางเก่าที่เคยมีท่านผู้เดินทางถูกต้องเคยเดินกันมาในกาลก่อนแล้ว พระองค์เพียงแต่ทรงค้นพบแล้วทรงเปิดเผยแก่มวลมนุษย์ ทรงทำหน้าที่แนะนำบอกทางนี้แก่เวไนยชน ดังนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้จึงเป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ที่จะทำให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ เป็นหลักประมวลความประพฤติปฏิบัติหรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นอริยสังฆที่จะต้องเจริญให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ โดยการฝึกปฏิบัติในแต่ละองค์ประกอบอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ จิตก็จะบรรลุถึงนิโรธคือความดับทุกข์ สามารถเปลี่ยนสภาพจากปุถุชนเป็นอริยชนได้ในที่สุด

ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นหลักสำคัญยิ่งต่อการศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) รจนาไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับขยายความ ซึ่งในขั้นนี้ตัดตอนนำมาประกอบความโดยสรุป ดังนี้

๑. อริยมรรคในฐานะเป็นมัชฌิมาปฏิปทา หมายถึงเป็นทางปฏิบัติที่ไม่เข้าไปข้องแวะที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข และอัตตกิลมถานุโยค การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง แต่ไม่ใช่อยู่กึ่งกลางระหว่างที่สุดทั้งสองนี้ หากแต่เป็นทางปฏิบัติที่มี หลักที่แน่นอน คือมีจุดหมายหรือเป้าหมาย

แน่ชัด เมื่อมีจุดหมายแน่ชัดแล้ว ทางที่นำไปสู่จุดหมายหรือการกระทำที่ตรงจุดก็พอเหมาะพอดีที่จะให้ผลตามเป้าหมาย ทางสายกลางที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทานี้มีจุดหมายที่แน่นอน คือ ความดับทุกข์หรือภาวะหลุดพ้นเป็นอิสระไร้ปัญหา อริยมรรคมีองค์ ๘ คือระบบความคิดและการกระทำหรือการดำเนินชีวิตที่ตรงจุดพอเหมาะพอดีให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมายคือความดับทุกข์ จึงจัดเป็นทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางดำเนินชีวิตที่ไม่ตีราคาค่าตัวต่ำถึงกับยอมสยบจมลงในกระแสโลก ปล่อยชีวิตให้เป็นทาสแห่งอามิสที่เป็นเหยื่อล่อของโลก เป็นอยู่ด้วยความหวังที่จะได้เสพสรวอยของโลก ถ้ายึดติด โดยยอมให้สุขทุกข์ ความดีงาม และคุณค่าแห่งชีวิตของตนขึ้นต่อวัตถุและความผันผวนปรวนแปรของเหตุปัจจัยต่างๆ ในภายนอกอย่างสิ้นเชิง ทางดำเนินชีวิตที่เป็นสายกลางนั้น นอกจากจะไม่เอียงสุดทางวัตถุจนเป็นทาสของวัตถุแล้ว ก็ไม่เอียงสุดทางจิตใจด้วย คือมิได้เห็นว่าคุณสิ่งทุกอย่างขึ้นต่อการบำเพ็ญเพียรและผลสำเร็จทางจิตฝ่ายเดียว จนปล่อยปลละละเลยไม่เอาใจใส่สภาพทางวัตถุและร่างกาย กลายเป็นการประกอบความลำบากติดร้อนแก่ตนเอง หากแต่มีลักษณะไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นไปด้วยการรู้เข้าใจสภาพที่เป็นอยู่ตามที่เป็นจริงทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ แล้วปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทัน พอสมแก่เหตุปัจจัย และสอดคล้องพอเหมาะพอดีที่จะให้ผลตามจุดหมาย

๒. อริยมรรคในฐานะเป็นสัมมาปฏิปทาทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ หมายถึงการเป็นหลักความประพฤติปฏิบัติที่ดีที่ชอบ (สัมมาปฏิปทา) สำหรับคนทุกประเภททั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ และเป็นหลักธรรมที่สำเร็จประโยชน์คือการบรรลुरुธรรมแก่ทุกคนทั้งพระสงฆ์และชาวบ้านทั่วหน้ากัน สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสรับรองไว้ในสังยุตตนิกายมหารวรรค (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙) ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมสรรเสริญสัมมาปฏิปทา ไม่ว่าของบรรพชิตหรือของคฤหัสถ์ คฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตามปฏิบัติชอบแล้ว เพราะการปฏิบัติชอบนั้นเป็นเหตุ ย่อมยังบุญธรรมอันเป็นกุศล (ธรรมอันสมเหตุสมผล หรือข้อปฏิบัติอันถูกต้อง ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘) ให้สำเร็จ สัมมาปฏิปทาคืออะไร คือ สัมมาทิวฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมาภังคะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ”

๓. **อริยมรรคในฐานะทางให้ถึงความสิ้นกรรม** หมายถึงเป็นทางที่เป็นเหตุให้เลิกพฤติกรรมอย่างปฏิกุณ แต่เปลี่ยนเป็นทำอย่างอริยบุคคล กล่าวคือ ปุณชนมักทำอะไรๆ ด้วยต้นหาอุปาทาน คือมีความยึดมั่นในความดีความชั่วที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน ของฉัน หรือผลประโยชน์ของตนในรูปใดรูปหนึ่ง ดังนั้น การกระทำของปุณชนจึงเรียกตามศัพท์ในทางธรรมว่า “กรรม” ซึ่งแบ่งเป็นดี เป็นชั่ว และก็ยึดถือเอาไว้ว่าเป็นอย่างนั้นๆ ด้วยต้นหาอุปาทาน ส่วนการกระทำของพระอริยบุคคลผู้ดำเนินตามหลักอริยมรรคเป็นการกระทำไปตามความหมายและวัตถุประสงค์ของเรื่องที่ทำล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับต้นหาอุปาทานภายใน พระอริยบุคคลไม่ทำชั่วเพราะหมดเหตุปัจจัยที่จะให้ทำชั่ว คือ ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ ที่จะให้ทำอะไรเพื่อให้ตัวฉันได้ ตัวฉันเป็น ทำแต่ความดีและประโยชน์ เพราะทำการต่างๆ ด้วยปัญญาและเมตตา กรุณา การกระทำของพระอริยบุคคลในภาษาธรรมจึงไม่เรียกว่า “กรรม” หากแต่เรียกว่า “กิริยา”

อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา จึงเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้หมดการกระทำที่เรียกว่ากรรม สิ้นกรรมนั้นๆ มีแต่การกระทำที่เป็นตัวการกระทำล้วนๆ (กิริยา) ดังนั้น พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายจึงเที่ยวจาริกบำเพ็ญประโยชน์สั่งสอนประชาชน โดยไม่เป็นกรรม ทั้งที่เป็นการกระทำซึ่งคนธรรมดาเรียกกันว่าความดี

๔. **อริยมรรคในฐานะเป็นพรหมจรรย์ หรือหลักพุทธจริยธรรมนำสู่จุดหมายขั้นต่างๆ ของชีวิต** หมายถึงว่าพรหมจรรย์คือหลักการดำเนินชีวิต หลักการครองชีวิตอันประเสริฐ หรือจริยธรรมอันประเสริฐ หรือจริยธรรมตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ก็คืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง ซึ่งเป็นระบบการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม หรือระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นระบบที่ครอบคลุมศีลธรรมคือพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกทางกายและทางวาจาของมนุษย์ในสังคมแล้วเลยไปถึงการฝึกรบมจิตใจ การปลุกฝังวางรากฐานคุณธรรมในจิตใจและการสร้างญาณทัสสนะต่างๆ ที่เป็นเรื่องของปัญญาภาวนาในขั้นสูง หลักคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม ระบบความประพฤติ ปฏิบัติที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติเป็นพื้นฐาน ซึ่งเป็นไปเพื่อบรรลุประโยชน์ที่พึงมุ่งหมายของชีวิตและอำนวยให้เกิดสภาพชีวิตสภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายสูงสุด หรือหลักการครองชีวิตที่ถูกต้องสมบูรณ์ของ

มนุษย์ที่จะนำไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความดับทุกข์หรือความสิ้นสุดปัญหา โดยอยู่อย่าง เป็นอิสระไร้ทุกข์

การจัดอริยมรรคลงในไตรสิกขา

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหาที่ครบถ้วนสมบูรณ์ รวมลงใน ไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจให้เจริญ กงกามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นหรือนิพพาน เป็นการฝึกปรือ ความประพฤติ การฝึกปรือจิต และการฝึกปรือปัญญา ชนิดที่ทำให้แก้ปัญหาของ มนุษย์ได้ เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ นำไปสู่ความสุขและความเป็นอิสระแท้จริง จำแนก เป็นข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรม ๓ ข้อ คือ

๑. อธิศีลสิกขา *สิกขาคือศีลอันยิ่ง การศึกษาในอริศีล*
๒. อธิจิตตสิกขา *สิกขาคือจิตอันยิ่ง การศึกษาในอริจิต*
๓. อธิปัญญาสิกขา *สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง การศึกษาในอริปัญญา*

หรือเรียกง่าย ๆ ว่า **ศีล สมาธิ ปัญญา** ในแต่ละข้อมีอธิบาย ดังนี้

๑. **อริศีลสิกขา** *การศึกษาในอริศีล* หมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทาง ความประพฤติชั้นสูง โดยความมุ่งหมายสูงสุด ได้แก่ *ปาติโมกขสังวรศีล* ศีลคือความ สำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม ทำตามข้อที่ทรงอนุญาต จัดเป็น ศีลที่ยิ่งกว่าสูงกว่าศีลทั่วไป เพราะนอกจากพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีใครสามารถบัญญัติได้

โดยสาระหรือความมุ่งหมายในเชิงปฏิบัติ ศีล คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในด้าน ความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ มีการดำรงตน อยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูลท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรคร์รักษาให้ เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาคุณภาพจิต และการเจริญปัญญา โดยนัยนี้ ศีลจึงกินความกว้างถึงการสรรสภาพแวดล้อมทั้งทาง วัตถุและทางสังคมที่ปิดกั้นโอกาสในการทำชั่วและส่งเสริมโอกาสในการทำความดี

เฉพาะอย่างยิ่งการจัดระเบียบชีวิตและระบบสังคม โดยรวมหลักเกณฑ์ กฎข้อบังคับ บทบัญญัติต่างๆ เพื่อควบคุมความประพฤติของบุคคล ได้แก่ การมีสภาพชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมที่จัดระเบียบไว้เป็นอย่างดี ไม่ลับสนุ่นวุ่นวายด้วยความหวาดระแวง เหวี่ยงและความไร้กำหนดกฎเกณฑ์ ปราศจากกติกา เริ่มตั้งแต่การไม่เบียดเบียน ไม่ละเมิดทำร้ายต่อชีวิต ร่างกาย และทรัพย์สินของกันและกันเป็นต้น ตามหลักศีล ๕ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ความสัมพันธ์พื้นฐานในสังคม ตลอดจนข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกหัดขัดเกลาพฤติกรรมของบุคคล เพื่อสร้างเสริมสภาพชีวิตความเป็นอยู่และการอยู่ร่วมกันในสังคมให้สอดคล้องและเอื้อโอกาสแก่การที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงภาวะสูงสุดที่เป็นจุดหมายของบุคคลหรือสังคมนั้น

๒. อธิจิตตสิกขา *การศึกษาในอธิจิต* หมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิขั้นสูง ได้แก่ กระบวนการฝึกอบรมจิตจนถึงขั้นฌานสมาบัติ ๘ อันเป็นบาทฐานให้เกิดวิปัสสนา จัดเป็นสมาธิที่ยิ่งกว่าสมาธิจิตทั่วไปเพราะเกิดมีเฉพาะกาลที่พระพุทธเจ้าอุบัติเท่านั้น โดยปริยาย ได้แก่การฝึกอบรมจิต การปลุกฝังคุณธรรม การสร้างเสริมคุณภาพจิตและรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ

กระบวนการสมาธิ หมายถึงการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่นมั่นคงเพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล และเป็นจิตใจที่เอื้อที่เหมาะสมต่อการพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนพ่วงมาด้วยในจิตนั้น รวมทั้งการที่จิตใจที่สงบมั่นคงแน่วแน่นั้นอยู่ในภาวะที่ที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของความเศร้าหมองขุ่นมัวความเร่าร้อนลับสนุ่นวุ่นวายต่างๆ แล้วจึงเป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบา สบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข พุดสั้นๆ ว่าเป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมี*สมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต*

อธิจิตหรือสมาธิ *ว่าโดยระดับสูงสุดหรือเต็มรูป* ได้แก่ สมถภาวนา สมถกัมมัฏฐาน สมถวิธิ หรือวิธิเจริญสมาธิบำเพ็ญเพียรทางจิตให้สงบโดยรูปแบบต่างๆ ซึ่งมากมายหลากหลายอาจารย์และสำนักปฏิบัติได้เพียรจัดเพียรกำหนดกันขึ้น และวิวัฒนาการเรื่อยมาในประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา ดังที่ปรากฏเป็นแบบแผนในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เช่น

คัมภีร์วิสุทธิมรรค แล้วขยายและดัดแปลงต่อๆ กันมา *ว่าโดยสาระหรือความมุ่งหมายในเชิงปฏิบัติ* คือการพัฒนาคุณภาพจิตหรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงามและพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด โดยวิธีการและอุปกรณ์ที่จะช่วยชักจูงจิตใจของคนให้สงบ ให้มีจิตใจยึดมั่นและมั่นคงในคุณธรรม ใฝ่ใจให้ฝึกฝนและมีวิริยะอุตสาหะในการสร้างความดีงามยิ่งขึ้นไป ตลอดจนอุบายวิธีต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพจิตของคน เช่น การมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจอันสงบร่มรื่น ชักจูงความคิดในทางดีงาม การสร้างบรรยากาศในสถานที่อยู่อาศัย ในสถานที่ทำงาน หรือสถานประกอบอาชีพ เป็นต้น ให้สดชื่นแจ่มใส ประกอบด้วยเมตตากฎนา ชวนให้อยากทำแต่ความดี

๓. **อธิปัญญาศึกษา** *การศึกษาในอธิปัญญา* หมายถึงข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง มองเห็นสภาพของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง *ว่าโดยความหมายสูงสุด* ได้แก่ *วิปัสสนาญาณ* คือปัญญาที่กำหนดรู้อาการของไตรลักษณ์ หรือ *วิปัสสนาปัญญา* ซึ่งจัดเป็นปัญญาขั้นสูงยิ่งเพราะเกิดมีเฉพาะกาลที่พระพุทธเจ้าอุบัติเท่านั้น *ว่าโดยสาระหรือความมุ่งหมายในเชิงปฏิบัติ* ได้แก่ การมีความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และการฝึกฝนอบรมหรือพัฒนาให้มีความรู้ความเข้าใจเช่นนั้น เริ่มแต่การรู้เข้าใจสิ่งที่เล่าเรียนสดับตรับฟัง หรือข่าวสารข้อมูลต่างๆ และประสบการณ์ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และที่ปรากฏหรือสัมผัสอยู่ในใจ การรับรู้ประสบการณ์นั้นๆ อย่างบริสุทธิ์ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความชอบชัง ยินดียินร้าย ไม่เอนเอียงด้วยอคติต่างๆ การพิจารณาวิจณัยและคิดการต่างๆ ได้ถูกต้องชัดเจน โดยไม่ถูกกิเลสเช่นความเห็นแก่ได้และความเกลียดโกรธเคียดแค้นชิงชังเป็นตัวครอบงำชักจูง การมองเห็นสิ่งทั้งหลายล่วงทะลุถึงเหตุปัจจัยต่างๆ สามารถเชื่อมโยงความรู้ในสิ่งต่างๆ จนถึงรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต หายติดข้องหมกมุ่นในสิ่งทั้งหลาย ซึ่งส่งผลย้อนกลับไปยังจิตใจ ทำให้เกิดความเป็นอิสระ หลุดพ้น เป็นอยู่ด้วยความปลอดโปร่งโล่งเบา เบิกบานผ่อนคลายอย่างแท้จริง กล่าวโดยสรุป ก็คือการมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสิ่งประกอบปรุงแต่งทั้งหลาย รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่อนคลาย ไร้ทุกข์ เป็นอิสระ และสดชื่นเบิกบาน

หลักไตรสิกขา ถือศีล สมาธิ ปัญญา นับเป็นระบบบูรณาการความสงบสุขของสังคมมนุษย์อย่างแท้จริง กล่าวคือ เมื่อคนในสังคมมีศีล การอยู่ร่วมกันในหมู่หรือในสังคมย่อมดำเนินไปโดยสงบเรียบร้อย ปราศจากการเบียดเบียน ใจก็มีสมาธิโดยไม่ต้องคอยหวาดระแวงหรือสะดุ้งสะท้านหวั่นไหว เพราะเมื่อไม่ได้ทำอะไรผิด ใจก็สงบสบาย เมื่อใจสงบสบาย ก็จะสามารถใช้ความคิดพิจารณาทำความเข้าใจหรือสร้างสรรค์สิ่งๆ ต่างได้ เป็นต้น

หลักไตรสิกขาจัดเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่การใช้งานที่รับช่วงหลักปฏิบัติจากอริยมรรคไปกระจายออกสู่วิถีปฏิบัติในส่วนรายละเอียดอย่างกว้างขวาง

หลักไตรสิกขาคือการทำตัวให้เดินตามหลักอริยมรรค โดยสามารถจัดองค์ประกอบทั้ง ๘ ของมรรคเข้าในไตรสิกขาได้ดังนี้

๑. จัดสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะเข้าเป็นหมวดศีล หรือในอริศีลสิกขา
๒. จัดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้าเป็นหมวดสมาธิ หรือในอริจิตตสิกขา
๓. จัดสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะเข้าเป็นหมวดปัญญา หรือในอริปัญญาสิกขา

ศีล สมาธิ ปัญญา กับ ทาน ศีล ภาวนา : จุดเน้นที่ต่างกัน

กระบวนการศึกษาพระพุทธศาสนา จะรวมไว้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ กล่าวคือ การเล่าเรียนท่องจำหลักธรรมหรือสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ซึ่งสืบต่อกันมาในพระไตรปิฎก โดยมีครูอาจารย์บอกกล่าวให้เอามาท่องมาบ่นมาสวดสวนทบทวนกัน เรียกว่า การศึกษา **ชั้นปริยัติ** คือความรู้ที่เกิดจากการเล่าเรียนท่องจำอ่านตำรา เป็นธรรมะที่ฟังมา เมื่อเอาปริยัติหรือสิ่งที่ศึกษาเล่าเรียนนั้นมาลงมือทำ มาประพฤติปฏิบัติ เรียกว่า การศึกษา **ชั้นปฏิบัติ** โดยตัวแท้ของการปฏิบัติ ได้แก่ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อลงมือศึกษาในชั้นปฏิบัติแล้วก็จะเกิดผลขึ้นมา เป็นผลจากการศึกษาที่ถึงชั้นปฏิบัติแล้ว ซึ่งเรียกว่า **ปฏิเวธ** คือการบรรลุธรรมหรือความเกิดปัญญาให้เห็นที่สามารถตัดกิเลสได้ในที่สุด ดังนั้น คำว่า ศึกษา ในทางพระศาสนา จึงหมายถึงทั้งปริยัติและปฏิบัติ และคำว่า ปฏิบัติ จะ

ต้องมีความหมายครบทั้งศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเป็นตัวแท้ของการปฏิบัติ แต่ปัจจุบันเมื่อพูดถึงคำว่าปฏิบัติ มักจะเน้นไปเรื่องของสมาธิหรือการฝึกสมาธิอย่างเดียว

หลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา นี้เป็นกระบวนการศึกษา ปฏิบัติ พัฒนาตนให้เจริญงอกงามด้วยคุณความดีต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาทั้งหมด โดยท่านจัดลำดับเรียงจากข้างนอกไปหาข้างใน หรือจากส่วนหยาบไปหาส่วนละเอียด กล่าวคือ ศีล อยู่ที่ตัวของเราที่มองเห็น คือตัวของเราที่แสดงพฤติกรรมออกมาภายนอกทางกายและวาจา ถ้ากระทำทางกาย ก็เป็นกายกรรม ถ้าเป็นด้านวาจาคือคำพูด ก็เป็นวจีกรรม แม้ว่าทั้งหมดนั้นจะออกมาจากใจคือเจตนา แต่การกำหนดศีลนั้นกำหนดที่พฤติกรรมซึ่งแสดงออกมาทางกายและวาจา ส่วนสมาธิ จะอยู่ลึกเข้าไปข้างในที่มองไม่เห็น คือไม่สามารถมองเห็นที่กายหรือวาจา แต่อยู่ที่จิตใจ และปัญญา เป็นขั้นที่อาศัยจิตที่เป็นสมาธิทำงาน คือเมื่อใช้จิตนั้นทำงานให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ก็เกิดปัญญาขึ้นเป็นส่วนที่มาเสริมเพื่อปรับปรุงคุณภาพของจิตใจ แล้วจิตใจที่มีความรู้มีปัญญาก็นำเอาความรู้นั้นมาใช้ปรับปรุงคุณภาพชีวิตด้านกายวาจาให้ดียิ่งขึ้นอีกต่อหนึ่ง

หลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา นี้ ถ้าเน้นสำหรับพุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์คือ พุทธศาสนิกชนชาวบ้านทั่วไป นิยมเรียกว่า บุญสิกขา คำว่า บุญสิกขา แปลตรงตัวว่า การศึกษาบุญ หมายถึงข้อปฏิบัติในเรื่องความดี การฝึกฝนในเรื่องความดี การฝึกหัดทำความดี หรือเรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ที่กำหนดเป็นหลักการเรียนรู้ฝึกปฏิบัติตนบำเพ็ญบุญคือความดีที่อำนวยผลให้เกิดความสุขกายสบายใจตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งประมวลเป็นหลักใหญ่ได้ ๓ ประการ คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการบำเพ็ญจิตตภาวนา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ทาน ศีล ภาวนา

ทาน หมายถึงการให้ การบริจาค การสละวัตถุสิ่งของของตนแก่คนที่ควรให้ เพื่อการบุญการกุศลด้วยจิตบริสุทธิ์ที่กำลังความโลภและความตระหนี่ในจิตใจของตนโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น การถวายจตุปัจจัยไทยธรรมแด่พระภิกษุสามเณรเพื่อบูชาคุณงามความดีที่ท่านได้ประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย การให้วัตถุสิ่งของแก่บุพการีมีมารดาบิดาเป็นต้นเพื่อตอบแทนอุปการคุณที่ท่านได้เลี้ยงดูตนมา หรือการให้วัตถุสิ่งของแก่คนที่ตกทุกข์ได้ยากเพื่อเป็นการอนุเคราะห์ช่วยเหลือ เป็นต้น และการอุทิศให้ส่วนบุญ

ที่ตนได้กระทำแก่สรรพสัตว์ในภพภูมิต่างๆ เพื่ออนุโมทนา รวมถึงการให้คำแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นที่จัดเป็นธรรมทาน

ศีล หมายถึงความประพฤติดีงามและการหาเลี้ยงชีพในทางสุจริต ความมีระเบียบวินัยและความมีกิริยามารยาทงดงาม เฉพาะอย่างยิ่งเน้นศีลในระดับการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันด้วยดีโดยสงบสุขในสังคม กล่าวคือ การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดต่อของรักไม่ประทุษร้ายจิตใจลบหลู่เกียรติทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน การไม่หักรานลิดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และการไม่ซ้ำเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติดซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหายและคุ้มตัวไว้ในคุณความดี นอกจากนี้ อาจพยายามฝึกตนเองเพิ่มขึ้นในด้านการงดเว้นสิ่งหรรษาฟุ่มเฟือย บำรุงบำเรอปรนเปรอความสุขต่างๆ และหัดให้เป็นอยู่ง่ายๆ (ดูรายละเอียดในไตรสิกขา)

ภาวนา หมายถึงการฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมมีความเข้มแข็งหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสิ่งประกอบปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือการมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสวงหาปัญญาและชำระจิตใจด้วยการฟัง การอ่าน การเล่าเรียนธรรม การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็นและความเข้าใจให้ถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลส *มี ๒ ประเภท* คือ

(๑) **สมถภาวนา การเจริญสมาธิ** ได้แก่การฝึกจิตให้เกิดความสงบด้วยหลักการบำเพ็ญกัมมัฏฐานต่างๆ รวมถึงการสวดมนต์ภาวนาด้วย

(๒) **วิปัสสนาภาวนา การเจริญปัญญา** ได้แก่การฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณาเบญจขันธ์หรือนามรูปแยกออกเป็นส่วนๆ แล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ความจริง หลักทาน ศีล ภาวนา กับ หลักศีล สมาธิ ปัญญา ก็คือ*หลักหรือระบบเดียวกัน* เพียงแต่เป็นการแยกเพื่อให้เห็นจุดเน้นที่ต่างกัน โดยเมื่อกล่าวสำหรับคฤหัสถ์จะเน้นด้านภายนอกซึ่งเป็นด้านหยาบ จัดเป็นทาน ศีล ภาวนา คือ ขยายด้านนอกเป็น

๒ อย่าง คือ ทานกับศีล และเอาด้านใน ๒ อย่าง คือ สมานกับปัญญา ไปยุบ เป็นภาวนาอย่างเดียวกัน แต่สำหรับพระภิกษุ จะเน้นด้านภายใน วางเป็นหลักศีล สมานปัญญา โดยเอาด้านในคือภาวนาไปแยกละเอียดเป็นสมาน (จิตใจ) กับปัญญา แต่ด้านนอกคือทานกับศีลยุบรวมเป็นอันเดียวกัน โดยใช้คำรวมว่าศีล เพราะทานนั้นเป็นองค์ประกอบในการที่จะอยู่ร่วมกันด้วยดีกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งเข้ากันได้กับศีล

หลักบุญสิกขา ๓ หรือไตรสิกขานี้ เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในภาคปฏิบัติ โดยสรุปแบบที่เข้าใจง่ายๆ เรียกว่า โอวาทปาติโมกข์ คือ คำสอนที่เป็นหลักใหญ่ของพระพุทธเจ้า ๓ ข้อ ได้แก่ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การบำเพ็ญความดีให้ถึงพร้อม และ การทำจิตของตนให้ผ่องใสปราศจากความโลภ โกรธ หลง ดังนั้น การศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนาจึงอยู่ที่ตัวแท้ของการปฏิบัติ คืออยู่ที่ทาน ศีล ภาวนา หรืออยู่ที่ศีล สมาน ปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องของการลงมือทำปฏิบัติฝึกฝนทั้งนั้น

กระบวนการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญา : จากภาวนาสู่กัมมัฏฐาน

กระบวนการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญา ในคัมภีร์ชั้นพระบาลีหรือพระไตรปิฎก จะใช้คำว่า ภาวนา ซึ่งแปลตามศัพท์ว่า การทำให้เกิด การทำให้มีขึ้น การทำให้เป็นขึ้น หมายถึงการยังสิ่งที่ยังไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้น สิ่งที่ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้น ยิ่งกว่านั้น เมื่อทำให้เกิด ให้มี ให้เป็นขึ้นมาแล้ว ก็ต้องทำให้เจริญออกงามเพิ่มพูนพร้อมไปพลอยขึ้นไปด้วยจนเต็มที ดังนั้น คำว่า ภาวนา จึงถือเอาความในภาษาไทยโดยปริยายว่า การปฏิบัติ การฝึกหัด การฝึกอบรม การลงมือทำ การพัฒนา การทำให้เจริญ หรือแปลง่ายๆ ว่า การเจริญ

ในภาษาไทยแต่โบราณ ท่านโบราณจารย์ก็นิยมแปล ภาวนา ง่ายๆ ว่า เจริญ เช่น คำว่า สมานภาวนา แปลว่า การเจริญสมาน เมตตาภาวนา แปลว่า การเจริญเมตตา วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การเจริญวิปัสสนา เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีคำว่า ภาวนา ในภาษาไทยอีกความหมายหนึ่งซึ่งคนทั่วไปเข้าใจกัน หมายถึงอาการที่ทำมึบมึบๆ แต่ปากหรืออาการที่เอาถ้อยคำภาษาพระ เอามนต์คาถาอาคมต่างๆ มาบริกรรมท่องบน ซึ่งเป็นความหมายที่เพี้ยนไปจากภาษาเดิมที่ไม่ควรถือเอาหรือกำหนดใช้ในที่นี้

ตามที่กล่าวมานี้ จึงได้ข้อยุติว่า ภาวนา หมายถึงการฝึกอบรม การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้นมาและพัฒนาให้งอกงามไพบูลย์หรือบริบูรณ์ยิ่งขึ้น

ในพระไตรปิฎกได้กำหนดภาวนาตามวิธีปฏิบัติเป็น ๒ วิธี คือ

๑. สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ
๒. วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง

สมถภาวนา การเจริญสมถะ เรียกว่า สมถะ แปลว่า ความสงบ ซึ่งมีความหมาย ๓ นัย คือ (๑) ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับของจิต (๒) ธรรมอันยังจิตให้สงบระงับจากกิเลสที่เรียกว่านิวรณ์ และ (๓) ความสงบระงับของจิตภายใน เรียกอีกอย่างว่า จิตตภาวนา แปลว่า การเจริญจิต หมายถึงการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิ โดยองค์ธรรมที่เป็นไวพจน์หรือคำที่ใช้แทนสมถะ ก็คือ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต ความตั้งใจมั่น ความมีใจแน่วแน่ หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด จึงเรียกได้อีกอย่างว่า สมาธิภาวนา แปลว่า การเจริญสมาธิ หมายถึงการฝึกสมาธินั่นเอง ดังนั้น คำว่า สมถภาวนา ก็ดี จิตตภาวนา ก็ดี สมาธิภาวนา ก็ดี จึงใช้แทนกันได้หมด หรือมีความหมายเป็นอันเดียวกัน เรียกสั้นๆ ว่า สมถะ หรือ สมาธิ และเรียกในภาษาไทยว่า การพัฒนาจิต การบำเพ็ญสมถะ การฝึกสมาธิ

ส่วน วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนา เรียกสั้นๆ ว่า วิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้ง ความเห็นจริง หมายถึงปัญญาที่เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ปัญญาในขั้นที่รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งไม่ใช่รู้แค่ทำมาหาเลี้ยงชีพได้เท่านั้น แต่รู้สภาวะรู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เรียกอีกอย่างว่า ปัญญาภาวนา แปลว่า การเจริญปัญญา หมายถึงการฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญาสามารถรู้เท่าทันสภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งและตัดกิเลสได้ในที่สุด

ในคัมภีร์ชั้นอรรถถา เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค จะเรียกกระบวนการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญาว่า กัมมัฏฐาน หรือใช้อย่างสันสกฤต +บาลีว่า กรรมฐาน สันสกฤตแท้เป็น กรรมสถาน แต่ไม่นิยมใช้ ซึ่งในอภิธรรมตถสังคหฎีกา (คัมภีร์ชั้นที่ ๓ ที่อธิบายอภิธรรมตถสังคหะ) ท่านได้ให้คำจำกัดความในลักษณะวิเคราะห์ศัพท์ไว้ดังนี้

กมฺมฏฺฐานนฺติ โยคานุโยคสงฺขาทกมฺมสุตฺต จานํ ปวตฺติวิสโยติ กมฺมฏฺฐานํ, กถินาทีอารมฺมณํ. = ฐานคืออารมณ์ปัจจุบันแห่งการประกอบความเพียรทางจิต ชื่อว่ากัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณ์มีกสินเป็นต้น

อถวา ภาวนา กมฺมเมว จานํ อูปรูปริภาวนากมฺมสุตฺต ปทฺทฺฐานนฺติ กมฺมฏฺฐานํ, ภาวนา. = อีกนัยหนึ่ง ฐานคือภาวนากรรม (การบำเพ็ญภาวนา) ซึ่งเป็นปทัฏฐาน (เหตุสนับสนุนให้เกิด) แห่งภาวนากรรมชั้นสูง ชื่อว่ากัมมัฏฐาน ได้แก่ ภาวนาวิถิ (แนวทางเจริญจิตและปัญญา)

ในอภิธรรมัตถสังคหวิภาวินีฎีกา (คัมภีร์ขยายความอภิธรรมัตถสังคหะ) ได้ขยายความว่า

ทฺวิขภาวนา กมฺมสุตฺต ปวตฺติฏฺฐานตฺยา กมฺมฏฺฐานกฺตมารมฺมณํ อุตฺตรุตฺตร-โยคกมฺมสุตฺต ปทฺทฺฐานตฺยา กมฺมฏฺฐานกฺตํ ภาวนาวิถิลฺลจ ... = อารมณ์ที่ชื่อว่ากัมมัฏฐาน เพราะเป็นฐานสำหรับดำเนินภาวนากรรมทั้งสอง ส่วนภาวนาวิถิที่ชื่อว่ากัมมัฏฐาน เพราะเป็นปทัฏฐานแห่งการกระทำความเพียรที่สูงยิ่งขึ้นไป

หมายถึงฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำภาวนา คือกระบวนการภาวนา วิถิแห่งภาวนา หรือหลักการบำเพ็ญภาวนาทั้ง ๒ วิธี ซึ่งได้แก่ สมถภาวนา กับวิปัสสนาภาวนานั้นเอง กล่าวง่าย ๆ กัมมัฏฐาน หมายถึงกระบวนการฝึกอบรมจิต

ในหนังสือพุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้อรรถาธิบายความหมายของคำว่ากัมมัฏฐาน ไว้ดังนี้

“...กัมมัฏฐาน (ท่านใช้คำว่า กรรมฐาน) แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออธิบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดง่าย ๆ ว่า สิ่งที่เราเอามาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่น เติลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พูดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิ...”

เป็นอันสรุปว่า กระบวนการฝึกอบรมจิตพัฒนาปัญญา หรือที่เรียกว่า การเจริญภาวนาบ้าง การเจริญกัมมัฏฐานบ้าง ในพระพุทธศาสนานั้น มีอยู่ ๒ วิธีด้วยกัน คือ สมถภาวนา การทำจิตให้สงบระงับวิธีหนึ่ง วิปัสสนาภาวนา การทำจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงวิธีหนึ่ง ดังข้อความในสังคีตสูตร แห่งที่มกนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ ว่า *ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ? ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑*

ใน ๒ อย่างนั้น บุคคลที่อาศัยความสงบ (สมาธิ) คือ ได้เจริญสมถะมาก่อนแล้ว จนได้บรรลุฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่ออีกจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า *ฌานลาภีบุคคล* หรือบางทีเรียกว่า *เจโตวิมุตตบุคคล* บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ

ส่วนบุคคลที่อาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามหรือขั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อน และยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงขณิกสมาธิ คือรู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า *วิปัสสนายานิกะ* และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า *สุขวิปัสสกบุคคล* หรือ *ปัญญาวิมุตตบุคคล* บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา

สมถยานิกนั้นใช้สมาธิระดับอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนายานิกใช้สมาธิระดับขณิกสมาธิ โดยจะสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ก็ต่อเมื่อพิจารณาไตรลักษณ์

กัมมัฏฐาน : กระบวนการฝึกปฏิบัติธรรม

กัมมัฏฐาน นับเป็นอุบายวิธีในพระพุทธศาสนาเพื่อให้จิตได้ทำงานคือได้รับการฝึกจนสามารถอยู่กับอารมณ์เดียวได้ หากไม่มีอุบายวิธี จิตก็ไม่มีที่ทำงานคือฝึกกับอารมณ์เดียว ก็จะยุ่งวุ่นวาย คอยแต่จะคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ตามที่ปรารถนา เนื่องจากสภาพหรือธรรมชาติของจิตนั้นมีสภาพดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก สามารถรับอารมณ์ได้ในทีไกล เทียวไปตามลำพัง ไม่มีรูปร่าง เห็นได้ยาก ละเอียด

มักตกไปในอารมณ์ที่ตนใคร่ปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ และจิตนั้นจะมีเจตสิก คืออาการหรือคุณสมบัติเฉพาะที่เกิดร่วมกับจิต ซึ่งทำให้จิตมีความสามารถพิเศษต่างๆ มากมาย กล่าวคือ สามารถรู้สีกดี ไม่ดี หรือเฉยๆ ต่ออารมณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัส ที่เรียกว่า *เสวยเวทนา* ได้ สามารถสะสมอารมณ์ที่ประสบมาเก็บไว้แปรสภาพเป็นความจำเมื่อเวลาผ่านไป ที่เรียกว่า *สัญญา* ได้ สามารถปรุงแต่งอารมณ์ให้เป็นความคิดนึกต่างๆ ทั้งที่ดี (กุศล) ไม่ดี (อกุศล) หรือเป็นกลางๆ (อัพยาภต) ที่เรียกว่า *สังขาร* ได้ และสามารถรู้แจ้ง อารมณ์ต่างๆ พัฒนาความรู้ที่นั่นขึ้นไปเป็นความรู้แจ้งที่เรียกว่า *วิญญาณ* ความรู้ทั่วหรือความรู้ชัดที่เรียกว่า *ปัญญา* ได้

อันร่างกายของคนเราจะแข็งแรงมีสุขภาพดีได้ก็เพราะเจ้าของออกกำลังกาย รู้จักรักษาสุขภาพ เช่นรู้จักบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ และได้อากาศบริสุทธิ์ ชื่อนี้ฉันใด จิตใจของคนเราก็นั่นเหมือนกัน จะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้ กล่าวคือสงบเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ก็เพราะเจ้าของได้ฝึกฝนอบรมด้วยวิธีอันถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ จึงต้องมีอุบายวิธีที่เรียกว่า กัมมัฏฐานสำหรับนำมาใช้ในการสร้างความสงบให้แก่จิต หรือฝึกจิตให้สงบเป็นเบื้องต้น เมื่อจิตสงบ ก็จะได้พบความสุขที่เยือกเย็น และเป็นบาทฐานสำหรับการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาต่อไป

นอกจากนี้ การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิเป็นต้นนั้น ในพระพุทธศาสนายังถือว่าเป็นความดีที่สามารถทำให้หลุดพ้นทุกข์ได้ ชื่อนี้มีพระพุทธพจน์ตรัสรับรองไว้ในขุททกนิกายธรรมบท จิตตวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ (ขุ.ธ. ๒๕/๓๕-๓๗) ความว่า

การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก รวดเร็ว มักตกไปในอารมณ์น่าใคร่เสมอ เป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้

ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตที่เห็นได้ยาก ละเอียดอ่อนยิ่งนัก มักตกไปในอารมณ์น่าใคร่เสมอ เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วนำสุขมาให้

ชนเหล่าใดสำรวมจิตที่ไปได้ไกล เที้ยไปตามลำพัง ไม่มีรูปร่าง มีถ้าคือหทัยเป็นที่อยู่อาศัยได้ ชนเหล่านั้นย่อมพ้นจากบ่วงมารได้

อนึ่ง เหตุที่เราต้องมีอุปายวิธีฝึกจิตที่เรียกว่ากัมมัฏฐาน ก็เพราะว่าทางแห่งสันติหรือความสงบ ได้แก่ ไตรทวาร ทางทำกรรม มี ๓ ทาง คือ กายทวาร วจิตทวาร และมโนทวาร ที่เป็นไปโดยสุจริต คือ เว้นจากพฤติกรรมที่เบียดเบียนตนและผู้อื่น เช่น การประทุษร้าย การกล่าวร้าย การคิดร้าย ในการทำกรรมทางไตรทวารของคนเรานั้น *มโนกรรม* คือ การทำงานของจิตที่เป็นไปทางมโนทวารนับว่ามีอิทธิพลต่อชีวิตของคนเรามากที่สุดในทางที่จะนำไปสู่สันติหรือตรงข้ามกับสันติ เพราะพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจาจะเป็นไปโดยสงบเรียบร้อยหรือไม่สงบเรียบร้อยนั้น ขึ้นอยู่กับจิตหรือใจเป็นสำคัญ เพราะจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน สำเร็จมาจากจิต เมื่อจิตคิดชั่ว พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เป็นไปในทางชั่ว เมื่อจิตคิดดี พฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เป็นไปในทางดี ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่า *จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว* ข้อนี้สมดังพระพุทธพจน์ในขุททกนิกายธรรมบท ยมกวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ (ขุ.ธ. ๒๕/๑) ว่า

“สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจชั่วแล้ว จะพูดหรือทำก็ตาม ทุกขย่อมตามเขาไปเพราะทุจริต ๓ อย่างนั้น (คือ กายทุจริต วจิตทุจริต มโนทุจริต) เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคที่กำลังลากเกวียนไปฉะนั้น”

ดังนั้น จิตที่สงบคือจิตที่ประกอบด้วยมโนสุจริต ๓ คือ ไม่คิดโลภอยากได้ ไม่คิดพยาบาทปองร้าย มีความเห็นชอบตามคลองธรรม จัดเป็นสันติคือความสงบภายใน เมื่อจิตซึ่งเป็นมโนทวารมีความสงบภายในแล้วย่อมมีอิทธิพลอำนาจบังคับบัญชาให้ทวารทั้ง ๒ คือ กายทวารและวจิตทวารดำเนินไปอย่างสงบ จัดเป็นสันติคือความสงบในภายนอก คือ เป็นไปโดยสุจริต โดยกายกรรมก็จะประกอบด้วยกายสุจริต ๓ คือ เว้นจากการฆ่าการเบียดเบียน เว้นจากการลักฉ้อลักขโมย เว้นจากการประพฤติดินในกาม ส่วนวจีกรรมก็จะประกอบด้วยวจีสุจริต ๔ คือ เว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เมื่อสามารถควบคุมมโนทวารให้เป็นมโนสุจริตเช่นนี้ ก็จะส่งผลให้พอกพูนทางแห่งสันติครบทั้งไตรทวาร นับเป็นการพูนทางแห่งสันติเบื้องต้นอันเป็นโลกิยะได้

ตามที่กล่าวมานี้ ก็เพื่อชี้ให้เห็นความสำคัญเบื้องต้นของกัมมัฏฐานว่า เป็นกระบวนการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่ชาวพุทธควรจะได้ศึกษาปฏิบัติเพื่อให้ได้รับประโยชน์คือปีติสุขสงบจากการเป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา

ประเภทของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน เป็นคำบาลีในคัมภีร์ชั้นนอรรถกถา ซึ่งเป็นคำอธิบายขยายความ หรือใช้แทนคำว่า ภาวนา ในพระไตรปิฎก ดังนั้น ท่านจึงจำแนกประเภทของกัมมัฏฐานเป็น ๒ ประเภทตามวิธีภาวนา คือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน ภาระบวณการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ
๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาระบวณการฝึกจิตให้เกิดปัญญา

สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ การฝึกจิตให้เป็นสมาธิสูงขึ้นโดยลำดับจนถึงขั้นฌานที่สามารถข่มกิเลสได้ การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุข พ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การเจริญจิตอบรมปัญญาโดยพิจารณานามรูปให้เห็นตามความเป็นจริงที่สามารถตัดกิเลสดับทุกข์ได้สิ้นเชิง เป็นภาระบวณการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ต่างๆ

การจัดกัมมัฏฐานเป็น ๒ นี้จัดตามความมุ่งหมายของการฝึก คือ ถ้ามุ่งฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเพื่อได้คุณวิเศษคือฌานสมาบัติ เรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน ถ้ามุ่งฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณารู้เท่าทันสภาวะที่เป็นจริงของสังขารเพื่อตัดกิเลสและดับทุกข์ เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน โดยเหมือนกัน ตรงที่เป็นกัมมัฏฐานหรือภาระบวณการฝึกอบรมจิตด้วยกัน และมีความแตกต่างกัน ตรงที่ความมุ่งหมายของการฝึกปฏิบัติ กล่าวคือ สมถะ มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ วิปัสสนา มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริง สมถะเป็นบาทฐานคือสมาธิจิตที่เป็นพื้นฐานให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตให้เกิดวิปัสสนาปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ในสรรพสิ่งยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้อย่างเร็วพลัน จึงเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกัน ในการนี้ สมาธิกับวิปัสสนาจึงต้องคู่กัน โดยสมถะเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนา ในขณะที่วิปัสสนาที่เกิดขึ้นได้เร็วนั้นก็เป็ผลพวงมาจากสมถะ ดังนั้น สมถะกับวิปัสสนาจึงต่างอาศัยกันและกันและนับเป็นความเหมือนที่แตกต่าง

สมาธิ : องค์ประกอบของสมถกัมมัฏฐาน

สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของกัมมัฏฐาน ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน และเป็นบาทฐานแห่งการเจริญวิปัสณากรรมฐาน ดังนั้น ผู้ใคร่ปฏิบัติธรรมจึงควรทำความเข้าใจให้ รู้จักความหมาย หลักการฝึก ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับ สมาธิ เป็นเบื้องต้น

คำว่า สมาธิ คือความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด กล่าวง่าย ๆ ก็คือ ความที่จิตสงบ ในคัมภีร์บาลี มีคำที่ใช้แทนความหมายของสมาธิอีกคำ ก็คือ คำว่า จิตตัสเสกักคตา ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า เอกักคตา แปลว่า *ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งแห่งจิต* หรือ *ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง* หมายถึงอาการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่ายไป เมื่อจำกัดความลงไปให้ชัด ก็คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี

อย่างไรก็ตาม คำว่า สมาธิ ยังเป็นคำกลางๆ ที่อาจเป็นได้ทั้งสมาธิในทางที่ดี ทั้งสมาธิในทางที่ชั่ว ดังนั้น หากจะให้ชัดเจนเพื่อให้เป็นสมาธิที่ใช้ถูกทาง เป็นสนามรวมของการปฏิบัติเพื่อจุดหมายในความหลุดพ้น และเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง จึงต้องมีคำว่า สัมมา นำหน้า เป็นคำว่า สัมมาสมาธิ ซึ่งแปลว่า *ความตั้งใจมั่นชอบ* โดยจัดเป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายของอริยมรรคมีองค์ ๘ แต่หากเป็นสมาธิในทางที่ไม่ดี จะมีคำว่า มิจฉา นำหน้า เป็นคำว่า มิจฉาสมาธิ ซึ่งแปลว่า *ความตั้งใจมั่นผิด* หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อผลในทางสนองความอยากความต้องการของตนเอง เช่น เพื่อจะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถเหนือผู้อื่น เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือ สมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา (ปัญญาที่รู้แจ้งตามความเป็นจริง) หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างสมาธิชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) กับสมาธิขั้นจวนจะแน่วแน่ (อุपरสมาธิ) เมื่อเข้าใจตรงกันว่า สมาธิที่มุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม คือ สัมมาสมาธิ ซึ่งในที่นี้ต่อไปจะเรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ ดังนั้น จึงควรทราบ ระดับหรือขั้นของสมาธิ เสียก่อน

สมาธินั้นในคัมภีร์อรรถกถาท่านกำหนดเป็น ๓ ระดับหรือ ๓ ชั้น มีชื่อดังนี้

๑. **ขณิกสมาธิ** *สมาธิชั่วขณะ* หมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นเพียงครู่ หรือสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจฝึกใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี เรียกอีกอย่างว่า มุลสมาธิ
๒. **อุปจารสมาธิ** *สมาธิจวนจะแน่วแน่* *สมาธิเฉียดๆ* หมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นใกล้จะแน่วแน่ถึงสมาธิในชั้นฉาน เป็นสภาพจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ อยู่ในช่วงที่เกิดปฏิภาคนิमित คือภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน
๓. **อัปนาสมาธิ** *สมาธิแน่วแน่* *สมาธิแนบสนิท* หมายถึงภาวะจิตที่ตั้งมั่นแน่วแน่จัดเป็นสมาธิขั้นสูง เรียกอีกอย่างว่าสมาธิในฉาน ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายหรือผลสำเร็จที่ต้องการของการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ

สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิปักษ์ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัด เสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้ในภาษาพระ เรียกว่า นิวรณ์ จัดเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง

นิวรณ์ แปลตามศัพท์ว่า *เครื่องกีดกัน* *เครื่องขัดขวาง* หมายถึงสิ่งที่กีดกันการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังสติปัญญา หรือกล่าวในความหมายชั้นสูง ก็คือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม แต่เป็นอกุศลธรรม (ธรรมฝ่ายชั่ว) ที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีโดยทำจิตให้เศร้าหมอง กล่าวง่ายๆ ว่า นิวรณ์ก็คือ สนิมใจของคนเรานั้นเอง มีทั้งหมด ๕ อย่าง คือ

๑. **กามฉันทะ** *ความพอใจในกาม* *ความอยากได้ออยากเอา* หมายถึงความที่จิตยินดีลุ่มหลงในส่วนอร่อยของกาม ๕ อย่าง คือ สิ่งที่สวยงาม เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย สัมผัสที่สบาย ซึ่งรวมเรียกว่าความรักความชอบส่วนตัวของเรา เป็นกิเลสที่มีรากฐานมาจากโลภะ (ความโลภอยากได้มาง่ายๆ) หรืออภิชณา (ความเพ่งเล็งอยากได้) โดยจิตจะถูกกล่อมด้วยอารมณ์กำหนด

รักใคร่ชอบพอ อยากได้โนนอยากได้นี้ ตัดใจโนนตัดใจนี้ไปเรื่อยไม่มีที่สิ้นสุด คอยเขวออกไปหากามารมณ์ ช้องไฟปรารถนาอยู่ จนไม่เป็นอันตั้งมั่น

๒. **พยายาม** *ความคิดบงร้ายผู้อื่น ความขัดเคืองแค้นใจ* หมายถึงความที่จิตพยายามอาฆาตคิดแก้แค้นทำร้ายผู้อื่น เป็นกิเลสที่มีรากฐานมาจากโทสะ ซึ่งผลักดันให้เกิดความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองคนในแง่ร้าย การคิดร้ายหาทางทำลายระบายความแค้นเคือง มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู จนพละนั้งกลายเป็นคนช่างหงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์เสีง่าย มีความรู้สึกขัดใจไม่พอใจต่างๆ จิตที่ถูกพยายามครอบงำ มั่วกระทบนั้นกระทบนี สะดุดนั้นสะดุดนี้ ย่อมไม่ราบเรียบไหลลื่นเป็นปกติสุข จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้
๓. **ถีนมิทระ** *ความหดหู่และเซื่องซึม* หมายถึงความที่จิตท้อแท้และง่วงเหงาหรือเกิดความท้อถอย เบื่อ เซ็ง เซื่องซึม แยกอธิบายเป็นสองคำ คือคำว่า ถีนะ ได้แก่ ความหดหู่ ความห่อเหี่ยว ความถดถอย ความระย่อท้อแท้ ความซบเซาเหงาหงอย ละเหี่ยวเปลี่ยวใจไม่อยากจะประกอบกิจการใดๆ กับคำว่า มิทระ ได้แก่ ความความเซื่องซึม ความเฉื่อยเฉา ความง่วงเหงาหาวนอน ความโง่งง ความอืดอาด ความมึนเมาตื้อตัน หรืออาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกถีนมิทระครอบงำย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การคิดงานคิดการ จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้
๔. **อุทัจจกุกุจจะ** *ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ* หมายถึงความที่จิตก่ดก่ลุ่มและเดือดร้อนใจเมื่อคิดถึงสิ่งที่ทำลงไป หรือเกิดความเครียด แยกเป็นอธิบายเป็นสองคำ คือคำว่า อุทัจจจะ ได้แก่ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่สงบ ความที่จิตซัดส่าย พละนั้งไป กับคำว่า กุกุจจะ ได้แก่ ความรุ่มนวายใจ ความรำคาญใจ ความเดือดร้อนใจ ความยุ่งใจ ความก่ดก่ลุ่มใจ ความกังวลใจ จิตที่ถูกอุทัจจกุกุจจะครอบงำย่อมพละนั้งฟุ้งซ่านไป จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้
๕. **วิจิกิจฉา** *ความลังเลสงสัย* ได้แก่ ความเคลือบแคลง ความไม่แน่ใจ ความสงสัยเกี่ยวกับพระบรมพุทธานุสสา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับลิกขาหรือ

ผลของการปฏิบัติ หมายถึงความที่จิตสงสัยไม่เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ในคุณธรรมความดี หรือเกิดความไม่เชื่อในผลบุญผลบาป เช่น ตัดสินไม่ได้ว่าสมาธิภาวนาหรือการปฏิบัติธรรมนี้มีคุณค่ามีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ โดยมีความคิดแยกเป็นสองทาง กำหนดไม่ลงปลงไม่ได้ จิตที่ถูกวิจิกิจฉาครอบงำย่อมมีอาการเหมือนถูกขัดไว้กวนไว้ให้ค้าง ให้พรัล้งเลสงสัยอยู่ร่ำไป จึงไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

นิเวศทั้ง ๕ นี้ เมื่อกล่าวโดยลักษณะ กามฉันทะมีลักษณะทำให้หมกมุ่นอยู่แต่ในอารมณ์ที่น่าปรารถนา พยาบาทมีลักษณะทำให้คิดทำลายล้างผลาญผู้อื่น ถีนมิทระมีลักษณะทำให้ท้อแท้หดหู่จิตอยู่เสมอ อุทธัจจกุกกุกจะมีลักษณะทำให้คิดพลาถนและจับจด วิจิกิจฉามีลักษณะทำให้ลังเลสงสัยไม่แน่ใจในเรื่องต่างๆ

บุคคลที่มีกามฉันทะเป็นเจ้าเรือนย่อมมีจิตแซะเขื่อน ผักไฝแต่ในอารมณ์ที่ชอบใจ เป็นคนรักสวยรักงาม จะละได้ด้วยการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน พิจารณาซากศพให้เห็นเป็นของปฏิกุล น่าเกลียด หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายของตนและของผู้อื่น ให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด เมื่อพิจารณาได้ดังนี้ ใจก็จะเบื่อหน่ายคลายกำหนดในเรื่องกามารมณ์

บุคคลที่มีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน มักโกรธ ซึ่งเคียดเกลียดชัง จะละได้ด้วยการเจริญเมตตา กรุณา หรือมูทิตาพรหมวิหารธรรม คือหัดใจให้หวนระลึกถึงความดีของผู้อื่น ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความรักความปรารถนาดี ความคิดสงสาร ความช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก และแสดงน้ำจิตน้ำใจพลอยยินดีชื่นชมผู้ที่ได้ดีมีสุขอยู่เสมอ

บุคคลที่ถูกถีนมิทระครอบงำ มักย่อท้อต่อกิจการงาน มีนิสัยเป็นคนเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอนอยู่เสมอ จะละได้ด้วยการเจริญอนุสสติกัมมัฏฐาน โดยให้พิจารณาความดีของตนและผู้อื่น ตลอดถึงพิจารณาครูของพระรัตนตรัยเป็นอารมณ์ ก็จะมี ความวิริยะอุตสาหะประกอบคุณงามความดีได้อย่างสม่ำเสมอ

บุคคลที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะเข้าครอบงำ มักมีจิตคิดพลาถน ทำการงานก็มักจับจด ทำอย่างฉาบฉวย และคั่งค้างอาภูล จะละได้ด้วยการให้เพ่งกลินเพื่อผูกใจไว้ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือให้เจริญกัมมัฏฐานอันจะทำให้เกิดความสังเวชสลดใจ เช่น เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตายในรูปแบบต่างๆ เป็นต้น

บุคคลที่มีวิจิตรใจเป็นเครื่องข้อมจิต มักมีปกติสงสัย ลังเล ไม่แน่ใจ จะละได้ ด้วยการให้เจริญธำมมัญญานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่เป็นจริง ซึ่งเป็นเหตุกำจัดความสงสัย ลังเล ไม่แน่ใจเสียได้

นิเวศน์ทั้ง ๕ อย่างนี้ พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ เพราะเป็นปฏิปักษ์ คือสิ่งที่ตรงกันข้ามกันเลยทีเดียว หากพบที่ใด พึงตระหนักไว้ว่า นี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า การปฏิบัติธรรมที่สามารถทำให้นิเวศน์กิเลส ๕ สงบระงับดับไปจากจิตได้ ชื่อว่าสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งจำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการเพื่อให้กิเลสที่เรียกว่านิเวศน์ ๕ สงบระงับดับลง การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหรือการฝึกสมาธิจะสามารถกำจัดนิเวศน์ที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

กระบวนการฝึกอบรมจิต ซึ่งเรียกว่า *อธิจิตตสิกขา* ในไตรสิกขา ก็คือการฝึกปรือจิตเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิ ซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขา จึงหมายถึงภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุดใน

ในหนังสือพุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปลักษณะที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑. *แข็งแรง มีพลังมาก* ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป

๒. *ราบเรียบ สงบขี้* เหมือนสระน้ำหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. *ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด* เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔. *นุ่มนวล ควรแก่การงาน* หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์หรือสมาธิขั้นฉาน ท่านเรียกว่า *จิตประกอบด้วยองค์ ๘* หรือ มีคุณสมบัติครบ ๘ ประการ คือ

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (๑) สมาหิตะ | ตั้งมั่น |
| (๒) ปริสุทธะ | บริสุทธิ์ |
| (๓) ปรีโยทาคะ | ปล่อยใส |
| (๔) อนังคณะ | โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา |
| (๕) วิคตูปกิเลส | ปราศจากสิ่งมัวหมอง |
| (๖) มุทฺถุตะ | นุ่มนวล |
| (๗) กัมมณียะ | ควรแก่การงาน |
| (๘) จีตะ อาเนญชัตตะ | อยู่ตัว ไม่หวั่นไหว |

(ดู สามัญญผลสูตร ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙/๒๓๔)

จิตที่มีองค์ประกอบทั้ง ๘ นี้ ท่านว่าเหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติที่มีความสามารถยิ่งยวดอย่างใดๆ ก็ได้

ลักษณะที่เด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่การงาน หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา หรือ วิปัสสนาปัญญา อันได้แก่การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณาสภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง ดังนั้น สมาธิที่ถูกต้อง หรือ สัมมาสมาธิ จึงไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึกปล่อยตัวตนเข้ารวมหายไปทำอะไรๆ หากแต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกันขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

ในสังคีตสูตร ปาฎิกวรรค ทีฆนิกาย (ที.ปา. ๑๑/๓๐๗) พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของสมาธิภาวนาไว้ ๔ ประการ ซึ่งจัดเป็นความมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา หากฝึกสมาธิโดยมีวัตถุประสงค์ที่นอกจากนี้ ก็นับว่าไม่ใช่เป็นสมาธิภาวนาตามแนวพุทธ วัตถุประสงค์ของสมาธิภาวนา ๔ ประการ คือ

๑. เพื่อทิวฐธัมมสุขวิหาร คือการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เช่น ใช้เป็นเครื่องพัก ผ่อนจิต หาความสงบสุขพักจิตยามว่าง เป็นต้น
๒. เพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ คือได้ความสามารถพิเศษ เช่น ตาทิพย์
๓. เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ มีสติรู้เท่าทันและรู้ชัดสภาวะของสรรพสิ่ง
๔. เพื่อความสิ้นอาสวกิเลส บรรลุลุคจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ได้แก่การฝึกสมาธิเพื่อเจริญฌาน ๔ เพราะการเจริญฌาน เป็นวิธืหาความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขที่ประณีตขึ้นไปตามลำดับ โดยเริ่ม จากสุขในกามสุขคติภูมิ สุขในรูปฌาน ๔ ชั้น สุขในอรูปฌาน ๔ ชั้น และสุขในนิโรธ สมานัตติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายนิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อ เป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ซึ่งเรียกว่า ทิวฐธัมมสุขวิหาร

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ได้แก่การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตมีความสว่าง สามารถกำหนด หมายเป็นแสงสว่างได้เหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน มีใจเปิดโล่งไม่ถูกนิเวศน์ห่อหุ้ม กล่าวใช้ชัด ได้แก่ การฝึกสมาธิเพื่อให้มีญาณทัสสนะคือความรู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งอัน เกิดจากการได้อภิญญาจิตข้อทิพพจักขุ คือการมีตาทิพย์ ซึ่งเป็นยอดของโลกียอภิญญา* ทั้ง ๕ เป็นการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือ ความสามารถพิเศษจำพวก อภิญญารวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓ ได้แก่การฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะในการตามดูรู้ทัน ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นและดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน โดยไม่ว่า เวทนา ความรู้สึก สัญญา ความกำหนดจดจำ หรือความตรึงตรองทั้งหลายจะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไปอย่างไร ก็สามารถใช้สติสัมปชัญญะรู้เท่าทันได้

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๔ ได้แก่การฝึกสมาธิเพื่อให้เป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็น อยู่เสมอถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้ กล่าวให้ชัดก็คือ การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ ในทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของ วิปัสสนา เพื่อบรรลุลุคจุดหมายสูงสุดคืออัสวักขยญาณ หรือวิชาวิมุตติ

กล่าวโดยสรุป การฝึกสมาธิตามข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ มุ่งด้านสมถะ หรือเป็นไปเพื่อผลสำเร็จของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ส่วนการฝึกสมาธิตามข้อที่ ๓ และข้อที่ ๔ มุ่งด้านวิปัสสนา หรือเป็นไปเพื่อผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อนึ่ง ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้องหรือสัมมาสมาธินั้น ก็เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี หรือกล่าวง่าย ๆ ว่า สมาธิเพื่อปัญญา โดยมีพระบาลีพุทธพจน์เป็นที่อ้างว่า สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง ความมุ่งหมาย และผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิคือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง และการบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์มีจุดหมายอยู่แค่จะทำความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้สรุปอานิสงส์ คือผลที่ได้รับต่างๆ ของสมาธิภาวนา หรือการฝึกสมาธิไว้ ๕ ประการ คือ

๑. เพื่อเป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน โดยอาศัยสมาธิขั้นอัปปนา คือระดับฌาน สำหรับพระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุมิธรรมใดๆ ต่อไปอีก

๒. เพื่อเป็นบาทหรือเป็นปัทมฐานแห่งวิปัสสนา โดยอาศัยสมาธิขั้นอัปปนาและขั้นอุปจาร สำหรับพระเสขะและปุถุชนที่ต้องการความหลุดพ้นด้วยการใช้สมาธิจิตนั้น ยกสภาวะธรรมขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์

๓. เพื่อเป็นบาทฐานหรือเป็นปัทมฐานแห่งอภิปัญญา โดยอาศัยสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับผู้ได้สมาบัติ ๔ แล้ว เมื่อต้องการอภิปัญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้โดยอาศัยสมาธิจิตนั้นเป็นฐาน

๔. เพื่อให้ได้ภวิเศษ คือเกิดในภพภูมิที่ดีที่สูงขึ้น โดยอาศัยสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปุถุชนผู้ได้ฌานแล้วและฌานนั้นมีได้เสื่อมไปเสีย เมื่อสิ้นอายุขัย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก แม้สมาธิขั้นอุปจารก็มีอานิสงส์ทำให้เกิดในกามาวจรสวรรค์ ๖ ชั้นได้

๕. เพื่อให้เข้านิโรธสมาบัติได้ โดยอาศัยสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับพระอรหันต์หรือพระอนาคามีผู้ได้สมาบัติ ๔ แล้ว ทำให้สามารถเสวยความสุขอยู่ในภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาตลอดเวลา ๗ วัน

นอกจากนี้ สมายังมีคุณประโยชน์อย่างอื่น ๆ อีก ซึ่งประโยชน์บางอย่างเป็นผลพลอยได้ในระหว่างการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายของสมาธิ บางอย่างเป็นประโยชน์ส่วนพิเศษออกไป ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนยิ่งกว่าธรรมดา บางอย่างเป็นประโยชน์ที่เกื้อกูลแม้แก่ท่านที่ได้บรรลุจุดหมายของสมาธิไปแล้ว ในที่นี้เพื่อให้ผู้ใคร่ปฏิบัติธรรมมีศรัทธาความเชื่อมั่นในการฝึกสมาธิ จึงขอแนะนำประโยชน์ของสมาธิตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รจนาไว้ในหนังสือพุทธธรรม มาแสดงโดยสรุป ดังนี้

๑. *ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางปฏิบัติศาสนา* : ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวง จำแนกเป็น ๒ ทาง คือ

๑.๑ *ประโยชน์โดยตรง* คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่าเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ ความรู้แจ้งตามที่มันเป็นจริง ซึ่งนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด

๑.๒ *ประโยชน์โดยอ้อม* คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่าเจตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด โดยหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตที่บรรลุฌาน เรียกลักษณะของภาวะที่กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้นว่า วิกขัมภณวิมุตติ ความหลุดพ้นเพราะช่มกิเลสไว้ด้วยสมาธิ

๒. *ประโยชน์ในด้านสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย* ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต หรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา* ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียอย่างอื่น ๆ คือ การมีหุทธิพิสัย การมีตาทิพย์ การหายใจผู้อื่นได้ และการระลึกชาติได้

* อภิญญา หมายถึงความรู้เจาะตรงยวดยิ่ง ความรู้ชั้นสูง ๖ ประการ คือ (๑) อิทธิวิธี ความรู้ยิ่งที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ (๒) ทิพพโสต ความรู้ยิ่งที่ทำให้มีหุทธิพิสัย (๓) เจโตปริยญาณ ความรู้ยิ่งที่ทำให้กำหนดใจผู้อื่นได้ (๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ความรู้ยิ่งที่ทำให้ระลึกชาติได้ (๕) ทิพพจักขุ ความรู้ยิ่งที่ทำให้มีตาทิพย์ (๖) อาสวักขยญาณ ความรู้ยิ่งที่ทำให้สิ้นอาสวะ (ที.ปา. (แปล) ๑๑/๓๕๖) ๕ ข้อแรกจัดเป็นโลกียอภิญญา คือยังติดข้องอยู่ในโลก และในบรรดาโลกียอภิญญา ๕ ทิพพจักขุ จัดเป็นยอด ส่วนข้อที่ ๖ จัดเป็นโลกุตตรอภิญญา เพราะสามารถตัดกิเลสหลุดพ้นทุกข์ได้

๓. *ประโยชน์ในด้าสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ* เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และมบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดู รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่ การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้ง ฟอนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ กล่าวตามภาษารวมสมัยว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทาง กายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความ รู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ย่อเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิต ประจำวันด้วย

ผู้ที่ฝึกสมาธิจนได้รับประโยชน์ในข้อนี้จะมีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่ตรงกันข้ามกับ คนที่มีนิวรณ์ครอบงำหรือไม่ได้ฝึกสมาธิ กล่าวคือ คนที่ถูกนิวรณ์ครอบงำจะมีบุคลิกลักษณะ เป็นคนอ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ทุ่ววาม ทุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกลอน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเลสงสัย ส่วนผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีบุคลิกลักษณะเป็นคนเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น เป็นต้นดังกล่าวแล้ว

๔. *ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน* เช่น

๔.๑ ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวน กระวาย ยังหยุดจากความก่อดก่ลุ่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบาย และ มีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ในเวลา ที่จำเป็นหรือรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติ สลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌาน สมาบัติที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุข สบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า *สมาธิเพื่อที่ภริฐฐัมมสุขวิหาร* คือสมาธิเพื่อประโยชน์อยู่เป็นสุขในชีวิตปัจจุบัน

๔.๒ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีเยะ หรือกรรมณีเยะ ซึ่งหมายถึงควรแก่การ หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อแรก (๔.๑) มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๔.๓ ช่วยเสริมสุขภาพกายใช้แก้ไขโรคได้ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ (ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหลายแห่ง เช่น ในมหาปริณิพพานสูตร มหาวรรค ทีฆนิกาย (ที.ม. ๑๐/๑๖๔-๑๖๕) พระพุทธองค์ทรงพระประชวรได้รับทุกขเวทนาเกล้า แต่ทรงใช้สมาธิจิตด้วยพระวิริยะระงับทุกขเวทนานั้นจนหายจากพระอาการประชวร เป็นต้น) ในด้านดีผู้มิจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอุ่มผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้นต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาามีเรื่องดีใจปลาบปลื้มอิมใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลुरुธรรมแล้วมีปิติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมือเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกุ่มก้างวบบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ความเข้าใจในเรื่องความมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ หรือประโยชน์ของการเจริญสมาธิ ดังกล่าวมานี้ จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดพลาดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิและชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมาก เช่น ความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัว ไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังคม หรือว่าชีวิตพระสงฆ์เป็นเป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น

สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไป มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตสังคมน้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติฝึกอบรมช่วงพิเศษระยะเวลาหนึ่งแล้วจึงออกมามีบทบาทในทางสังคมตามความเหมาะสมของตนต่อไป อีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไปก็มีใช้จะต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมายเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตของแต่ละคน เป็นต้น

ในการศึกษาปฏิบัติธรรมนั้น ประโยชน์ของสมาธิและฌานที่ต้องการ ก็คือภาวะจิตที่นุ่มนวลควรแก่การงาน ซึ่งจะนำมาใช้เป็นทีปฏิบัติการณ์หรือเป็นฐานของปัญญาในการที่จะทำจิตให้หลุดพ้นต่อไป ส่วนการใช้สมาธินอกจากนี้ถือว่าเป็นผลพลอยได้พิเศษและบางกรณีอาจกลายเป็นเรื่องไม่เป็นไปตามพุทธประสงค์ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนับสนุน ตัวอย่างเช่นผู้ใดบำเพ็ญสมาธิเพื่อต้องการอิทธิปาฏิหาริย์ ผู้นั้นชื่อว่าตั้งความดำริผิด ซึ่งอิทธิปาฏิหาริย์นั้นอาจก่อให้เกิดผลร้ายได้มากมาย เลื่อมได้ และไม่ทำให้บรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนาได้เลย ดังเช่นกรณีของพระเทวทัตในสมัยพุทธกาล ส่วนผู้ใดปฏิบัติธรรมเพื่อจุดหมายหาปัญญา โดยผ่านทางวิธีสมาธิ และได้อิทธิปาฏิหาริย์ ก็ถือว่าเป็นความสามารถพิเศษของผู้นั้น แม้จะปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่ถูกต้อง แต่ตราบไต่ที่ยังไม่บรรลุธรรมสูงสุด การได้อิทธิปาฏิหาริย์นั้นย่อมเป็นอันตรายได้เสมอ เช่น เป็นปลีโพธ คืออุปสรรคอย่างหนึ่งของวิปัสสนา เพราะเป็นเหตุให้เกิดความหลงเพลินและความติดหมกมุ่นทั้งแก่ตนและผู้อื่น และอาจเป็นเหตุพอกพูนกิเลสจนถ่วงให้ดำเนินต่อไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์มากมาย แต่ไม่ทรงสนับสนุนการใช้อิทธิปาฏิหาริย์ เพราะไม่ใช่วิถีแห่งปัญญาและความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดังจะเห็นได้จากการศึกษาพุทธประวัติ พระพุทธองค์จะทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ต่อเมื่อจะทรงระงับยับยั้งการใช้อิทธิปาฏิหาริย์หรือเพื่อระงับความอยากในอิทธิปาฏิหาริย์ของผู้อื่นเท่านั้น

ฐานของสมาธิ

ฐานของสมาธิ ก็คือ ศีล เพราะถือว่าเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติต่างๆ เป็นไป เพื่อเกิดสมาธิ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วไปในฐานะ เป็นลำดับขั้นแห่งไตรสิกขา ดังพระพุทธพจน์ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕) ที่พระพุทธโฆสเถระนำมาตั้งเป็นกระทู้เขียนเค้าโครงเนื้อหาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า “สีเล ปติฏฺฐาย นโร สปณฺโณ จิตฺตํ ปณฺณมฺจ ภาวยํ อาตปปี นิปโก ภิกฺขุ โส อิมํ วิชฺฐเย ชฺหฺวํ : ภิกฺขุผู้เป็นคนมีปัญญาพึงตั้งอยู่ในศีลแล้ว อบรมจิตและปัญญา มีความเพียร มีปัญญาครองตน พึงสวางรชฺชฺว(ค้นหา)ได้”

คุณธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเรียกเป็นมรรค เป็นโพชฌงค์ เป็นสติปัฏฐาน เป็นสัมมัปปธาน ก็ตาม ผู้ที่ตั้งอยู่ในศีลแล้วจึงจะปฏิบัติได้ผล ศีลนั้นท่านเปรียบเหมือนกับพื้นแผ่นดิน เป็นที่อาศัยของคนและสัตว์ทั่วไปที่จะยืน เดิน นั่ง นอน ล้วนต้องอาศัยพื้นแผ่นดิน รองรับ นอกจากศีลแล้ว แรงแห่งสำคัญในการปฏิบัติธรรมที่เป็นตัวเด่นที่พระพุทธองค์ทรง ย้ำบ่อยมาก ก็คือ ความไม่ประมาท (อัปมาทธรรม) ความมีกัลยาณมิตร และ โยนิโสมนสิการ (ความใส่ใจโดยแยบคาย)

ปทัฏฐานของสมาธิ

ปทัฏฐาน คือเหตุปัจจัยใกล้ชิดที่จะให้เกิดสมาธิ ความสุขเป็นปทัฏฐานของสมาธิ โดยศีลเป็นฐานรองรับการปฏิบัติเพื่อทำหน้าที่เป็นพื้นให้ เหมือนกับช่วยส่งผลอยู่ไกลๆ แต่เหตุปัจจัยใกล้ชิดแท้ๆ ที่จะให้เกิดสมาธินั้น ได้แก่ ความสุข ดังนั้น สิ่งที่จะเรียก ได้ว่าเป็นสมาธินั้นอย่างน้อยในขั้นต้นจะต้องมากับความสุข

ในการอธิบายให้ความหมายของศีลธรรมแต่ละอย่างทางวิชาการพระพุทธศาสนานั้น พระอรชณกถาจารย์จะกำหนดหลักในการอธิบายไว้ ๔ ประการ เรียกว่า ลักษณะทิจตุกกะ ซึ่งแปลว่า หลักการให้ความหมายของศีลธรรม ๔ ประการ มีลักษณะเป็นต้น สำหรับให้ความรู้เกี่ยวกับองค์ธรรมนั้นๆ ในแง่ต่างๆ ๔ แง่ คือ ลักษณะ รส (กิจหรือหน้าที่) ปัจจุปัฏฐาน (เครื่องปรากฏหรือผลที่ปรากฏ) และปทัฏฐาน (เหตุใกล้ให้เกิด) ดังนั้น เมื่อทราบ ปทัฏฐานของสมาธิ ซึ่งเป็นแง่ที่ ๔ จึงควรทราบลักษณะ รส และปัจจุปัฏฐานของสมาธิเพื่อให้ครบชุด ป้องกันความเข้าใจผิด

ลักษณะของสมาธิ ได้แก่ความไม่ซ่านสาย **รสของสมาธิ** ได้แก่การกำจัดความซ่านสาย หรือประมวลสหชาตธรรม (องค์ธรรมอื่นที่เกิดร่วม) เข้าด้วยกัน **ปัจจุปัญฐานของสมาธิ** ได้แก่ความไม่หวั่นไหว ความสงบ หรือญาณคือความรู้ตามเป็นจริง ส่วน **ปทัฏฐาน**ก็คือความสุข

หลักคิดในการเจริญสมาธิ

เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของการฝึกสมาธิที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรม ขอนำข้อคิดเกี่ยวกับวิธีเจริญสมาธิตามที่ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** รจนาไว้ในหนังสือพุทธธรรม มาแสดงโดยสังเขป ดังนี้

(ในการศึกษาปฏิบัติธรรมนั้น) ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า **ขณิกสมาธิ** เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุผลที่หมายของวิปัสสนาคือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่แรงกล้าเพียงพอที่จะให้ได้ผลสำเร็จทางจิตที่เป็นส่วนพิเศษออกไป คืออภิญญาชั้นโลกียะต่างๆ มีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้น นอกจากนั้น การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยังอ่อนก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่เข้มแข็ง ทำให้มีความพร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อยๆ เสริมกำลังข้างหน้า ก็สู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความมั่นคง ไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วยก็ยิ่งยากลำบาก หรือปัญญาแกว่งไปบ้างที่ก็พาให้ฟุ้งซ่านเข้าอีก ดังนั้น จึงเกิดความนิยมที่จะฝึกอบรมเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็นพื้นฐานไว้ก่อนไม่มากก็น้อย แม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้านพลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญาอะไร แต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคงพอสมควรในการเจริญปัญญาต่อไป

เรื่องที่ว่านี้ ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริง จะเห็นชัดยิ่งขึ้น คนบางคนถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย หรือมีคนอื่นเดินผ่านไปผ่านมา จะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลย ที่จะใช้ปัญญาพิจารณาอะไรอย่างลึกซึ้งเป็นอันไม่ต้องพูดถึง แต่คนบางคนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่า แม้จะมีเสียงต่างๆ รบกวนรอบด้าน มีคนพลุกพล่านจอแจ ก็สามารถใช้ความคิดพิจารณาทำงานที่ต้องใช้สติปัญญาได้อย่างปกติ บางคนมีกำลังจิต

เข้มแข็งมาก แม้อยู่ในสถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัวก็ไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญา
 คิดการณ์ต่างๆ อย่างได้ผลดีดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ดังมีเรื่องเล่าว่า พระเจ้าโนโปเลียน
 ที่ ๑ แห่งฝรั่งเศส ทรงมีพลังจิตสูง ทรงประสงค์คิดเรื่องไหนเวลาใด ก็ทรงคิดเรื่องนั้น
 เวลานั้น ไม่ทรงประสงค์คิดเรื่องใด ก็ไม่คิดเรื่องนั้น เปรียบสมองเหมือนมีลิ้นชักจัด
 แยกเก็บเรื่องต่างๆ ไว้เป็นพวกๆ อย่างมีระเบียบ ชักออกมาใช้ได้ตามต้องการ แม้ทรง
 อยู่ในสนามรบท่ามกลางเสียงปืนเสียงระเบิดกึกก้อง เสียงคนเสียงม้าศึกกวนวายสับสน
 ก็ทรงมีพระกิริยาอาการสงบ คิดการณ์ได้เฉียบแหลมเหมือนในสถานการณ์ปกติ หาก
 ทรงประสงค์จะพักผ่อน ก็ทรงบรรทมหลับได้ทันที ต่างจากคนสามัญจำนวนมากที่ไม่ได้
 ฝึก เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น อย่างว่าแต่คิดการใดๆ เลย แม้แต่เพียงจะควบคุม
 จิตใจให้อยู่ที่ก็ไม่ได้ มักจะขวัญบินใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ตื่นเต้นไม่เป็นกระบวน เรื่อง
 เล่านี้ แม้จะยังไม่พบหลักฐานยืนยัน แต่ในกรณีทั่วไป ทุกคนก็คงพอจะมองเห็นได้ถึง
 ความแตกต่างระหว่างคนที่มีกำลังจิตเข้มแข็ง กับคนที่มีกำลังจิตอ่อนแอ เรื่องพระเจ้า
 โนโปเลียนที่เล่ากันมานั้น ก็นับว่าไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์เลย หากเทียบกับตัวอย่างในคัมภีร์
 ทางพระพุทธศาสนา เช่น อาฬารดาบส กามลามโคตร ระหว่างเดินทางไกล นั่งพัก
 กลางวันอยู่ใต้ร่มไม้แห่งหนึ่ง มีกองเกวียนประมาณ ๕๐๐ เล่ม วิ่งผ่านไปใกล้ๆ ท่านก็
 มิได้เห็นไม่ได้ยินเสียงกองเกวียนนั้นเลย และพระพุทธเจ้า คราวหนึ่งขณะประทับอยู่
 ณ เมืองอาตุมา มีฝนตกหนักมาก ฟ้าคะนอง เสียงฟ้าผ่าครืนครืนสนั่นไหว ชาวนา
 สองพี่น้องและโคสี่ตัวถูกสายฟ้าฟาดเสียชีวิตใกล้ที่ประทับอยู่นั้นเอง พระพุทธเจ้าทรง
 อยู่ด้วยวิหารธรรมอันสงบ ไม่ทรงได้ยินเสียงทั้งหมดนั้นเลย (ที.ม. ๑๐/๑๙๒-๑๙๓) และ
 มีพระพุทธพจน์แห่งหนึ่งตรัสว่า ผู้ที่ฟ้าผ่าไม่สะดุ้ง ก็มีแต่พระอรหันตชินาสพ ช้าง
 อาชาไนย ม้าอาชาไนย และพญาสีหราชเท่านั้น (อง.ทุก ๒๐/๑๖๖-๑๖๘) ในหมู่คนสามัญ
 กำลังใจ กำลังปัญญา ความแน่วแน่มั่นคงของจิต ก็ยังแตกต่างกันออกไปเป็นอันมาก
 สำหรับคนส่วนใหญ่ซึ่งกำลังความมั่นคงของจิตก็ไม่มาก กำลังปัญญาก็ไม่เฉียบแหลม
 นักปราชญ์หลายท่านจึงเห็นว่า ถ้าไม่ได้เตรียมจิตที่เป็นสนามทำงานของปัญญาให้พร้อม
 ดีก่อน โอกาสที่จะแทงตลอดสังขารด้วยโลกุตตรปัญญาย่อมเป็นไปได้ยากยิ่ง ท่านจึง
 เน้นการฝึกจิตด้วยกระบวนสมาธิภาวนาให้เป็นฐานเจริญปัญญาอย่างจริงจังต่อไป

รูปแบบการเจริญสมาธิ

การทำจิตให้เป็นสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น มีวิธีการเจริญหรือฝึกหลายรูปแบบ แต่เมื่อประมวลแล้ว มี ๔ รูปแบบ คือ

๑. การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ
๒. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท
๓. การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือโดยใช้สติเป็นตัวนำ
๔. การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

ซึ่งแต่ละรูปแบบมีอธิบายต่อไปนี้

๑. การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ ซึ่งสาระสำคัญก็คือ การที่คนเรากระทำสิ่งที่ตั้งงมอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดปราโมทย์ ความปลาบปล้มชื่นใจขึ้น จากนั้นก็จะเกิดปีติ ความอึดใจ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ ความสงบ ความสุข และสมาธิ ในที่สุด หรือกล่าวให้ชัดว่า เกิดความปลาบปล้มบังเทิงใจในสิ่งตั้งงมที่ได้ทำ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอึดใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็พลันเกิดขึ้นได้ การที่จะกระบวนการ คือ ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ จะเกิดขึ้นได้แก่ผู้หนึ่งผู้ใดนั้น ขึ้นอยู่กับหลักการที่ว่า บุคคลผู้นั้นต้องมีศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน เมื่อมีศีลก็เป็นเหตุให้จิตไม่วุ่นวายเพราะไม่ได้เบียดเบียนล่วงละเมิดผู้อื่นด้วยกาย วาจา มีแต่ความประพฤติสุจริตเป็นที่สบายใจของตน จึงทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้ สามารถทำให้เกิดปราโมทย์เป็นจุดเริ่มต้นขึ้นได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความ ประพฤติตั้งงมสุจริตของตนเองแล้วเกิดความปลาบปล้มบังเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจระลึกถึงการทำงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งตั้งงมอื่นๆ หรืออาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณาแล้วเกิดความเข้าใจได้หลัก ได้ความหมาย เป็นต้น แล้วเกิดความปลาบปล้มบังเทิงใจขึ้นมากก็ได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้เป็นแบบว่า “สุจิโน จิตฺตํ สมายิตฺติ : ผู้มีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ”

๒. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท *อิทธิบาท* หมายถึงคุณธรรมเครื่องให้ถึงความสำเร็จ หรือหลักธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งกล่าวง่าย ๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ ประการ คือ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ ความคิดจดจ่อ และวิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง สรุปให้จำสั้น ๆ ก็คือ *มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน อิทธิบาท ๔* นี้พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวเนื่องไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ โดยสมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น กล่าวคือ

๑. ฉันทสมาธิ สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือมีฉันทะเป็นใหญ่
๒. วิริยสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือมีวิริยะเป็นใหญ่
๓. จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือมีจิตตะเป็นใหญ่
๔. วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือมีวิมังสาเป็นใหญ่

และสมาธิเหล่านี้จะเกิดมีความคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า *ปธานสังขาร* คือสภาพปรุงแต่งที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง ซึ่งกล่าวง่าย ๆ ก็คือ ความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ หรือความเพียรสร้างสรรค์

การเกิดของฉันทสมาธิ ปธานสังขาร เช่น การที่คนเรามีความรัก มีความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยากให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่งดงามที่ประณีต ความอยากที่เป็นตัวฉันทะนั้นจะต่างจากความอยากของตัณหา เมื่อมีฉันทะในสิ่งใดๆ คนเราก็จะมีสมาธิพร้อมทั้งความเพียรสร้างสรรค์ทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

การเกิดของวิริยสมาธิ ปธานสังขาร เช่น คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุนเวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่กันไปด้วย

การเกิดขึ้นของจิตตสมาธิ ปธานสังขาร เช่น การที่คนเรามีความคิดผูกพัน จดจ่อสนใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจรับรู้เรื่องอื่นๆ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดสมาธิพร้อม

กับความคิดจ่อสนใจนั้น ซึ่งเรียกว่าจิตตสมาธิ พร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

การเกิดขึ้นของวิมังสาสมาธิ ปธานสังขาร เช่น การที่คนเราใช้ปัญญาพิจารณา มั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การคิดหาเหตุผลและสอบสวนเช่นนี้ ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ย่อม เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดิ่งไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่ามีวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิทั้ง ๓ ข้อที่กล่าวมา

กล่าวโดยสรุป สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ๔ ก็คือการเอางาน สิ่ง ที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดมฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุน สมาธิก็เกิดขึ้นและมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้งานอย่างมี ความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

๓. การเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือโดยใช้สติเป็นตัวนำ การเจริญสมาธิตามหลัก อิทธิบาท ๔ นั้น นิยมประยุกต์ใช้ได้กับงานหรือการประกอบกิจการต่างๆ เช่น การเล่า เรียนและกิจการทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจการนั้นๆ เป็นเป้าหมายให้แก่อิทธิบาท ทำให้เกิดแรงความเพียรประกอบการ ที่เรียกว่าปธาน สังขารขึ้นมาพุ่งแล่นไปสู่เป้าหมายนั้น จึงพาให้เกิดสมาธิ คือ หนุนให้จิต ตั้งมั่นแน่วแน่ ได้ แต่ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปที่คนเราสัมพันธ์กับอารมณ์ซึ่งเพียงผ่านไปๆ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่นิ่งเฉยหรือดำรงอยู่ตามสภาพ ย่อมไม่มีฐานที่ตั้งตัวหรือทำการของ อิทธิบาท ในกรณีเช่นนี้ องค์ธรรมที่จะใช้เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ ก็คือ องค์ธรรมพื้นฐาน ที่เรียกว่า สติ เพราะสติเป็นเครื่องดึงและกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือสิ่ง ที่พึงเกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น และสตินั้นเป็นที่พึ่งพำนักของใจ การเจริญ สมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แบ่งเป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

๓.๑ การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่ การ ใช้สตินำทางให้แก่ปัญญาหรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอ ให้ปัญญารู้หรือพิจารณา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือใช้สติดึงหรือกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว

ปัญญาที่พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น ตามวิธีฝึกแบบนี้ สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย เรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน ซึ่งจะกล่าวโดยรายละเอียดในเรื่องของวิปัสสนา

๓.๒ การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียวได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง หรือวิธีการของสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนดังจะกล่าว

๔. การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ได้แก่ วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านพระอรุณกถาจารย์นำลงเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรุณกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกจำเพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกียะทั้งหมด ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การตระเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึกวิธีเจริญกัมมัฏฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึก จนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฌานสมาบัติและโลกียอภิญาทั้งหลาย

ลำดับขั้นตอนของวิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน หรือกระบวนการฝึกสมาธิโดยผู้ปฏิบัติหลังจากชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้ว ต้องดำเนินการดังนี้

๑. ตัดปลีโพธ คือข้อติดข้องหรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ
๒. เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กัมมัฏฐาน
๓. รับเอากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่างที่เหมาะสมกับจริตของตน
๔. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ
๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวไว้สำหรับพระภิกษุผู้จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลาหลายเดือน หรือหลายปี ถ้าคุณศัพท์จะปฏิบัติหรือผู้ใดจะฝึกกระยะสั้นๆ ก็พึงจับอาสาระมาใช้โดยประยุกต์

บทที่ ๒

กระบวนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ขั้นตอนในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

รู้จักปลีโพธ : เครื่องกังวลที่ต้องตัดก่อนปฏิบัติธรรม

โดยหลักการทั่วไป ก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องตัดข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เป็นต้นว่าข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ประจำตัว ไม่ต้องให้เป็นข้อกังวลใจ จุกจิกขึ้นอีก เช่น ตัดโกนผม ขน เล็บ เตรียมเครื่องใช้สิ่งของให้พร้อมสรรพ เป็นต้น

ในที่นี้ จะกล่าวถึงข้อกังวลที่เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเรียก ในภาษาพระ(บาลี)ว่า **ปลีโพธ** เป็นข้อกังวลที่ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะต้องตัดให้ได้ก่อน เข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นสำเร็จผลได้รวดเร็ว **ปลีโพธ** ความกังวลที่ต้องตัด มี ๑๐ ประการ คือ

๑. **อวาสปลีโพธ ความกังวลในสถานที่อยู่** ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปชอบในการก่อสร้างหรือเก็บสะสมบริวารไว้มากในวัดที่อยู่อาศัยแล้ว เกิดความห่วงกังวลจนไม่สามารถปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ **ความหมายเชิงประยุกต์** เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงใยต่อการศึกษาที่ติดต่อกับบ้านหรือเคหสถานที่อยู่ของตน ไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายวันหลายคืน เมื่อไปแล้ว ก็คิดกังวลว่า วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นๆ จะมีความสะดวกสบายให้หรือไม่ เป็นต้น

๒. **กมลปลีโพธ ความกังวลในเรื่องตระกูล** ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึง การที่ พระภิกษุบางรูปได้รับการอุปัชฌาย์จากบารุงด้วยจตุปัจจัยไทยธรรมอย่างดีจากตระกูล หรือครอบครัวหนึ่งแล้วรู้สึกมีความผูกพันจนไม่สามารถจะปลีกตัวจากไปปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ **ความหมายเชิงประยุกต์** เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงกังวลในครอบครัว ที่ตนจะต้องจากไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติธรรมเป็นเวลาหลายวันหลายคืน หรือเมื่อไป

แล้ว ก็คิดกังวลว่าจะมีตระกูลอุปฐากศรัทธาประชาชนวัดนั้นๆ มาบริการต้อนรับตนหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

๓. **ลาภปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องลาภ* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุผู้มีบุญบารมีมีผู้นับถือเลื่อมใสมาก ไปในที่ใดๆ ก็มีญาติโยมคอยถวายลาภคือ จตุปัจจัยไทยธรรมอย่างล้นหลาม ก็จำต้องอนุเคราะห์ญาติโยมเหล่านั้นเรื่อยไป จนไม่สามารถที่จะปลีกตนไปปฏิบัติกัมมฐานอยู่ลำพังได้ ลาภสักการะจึงเป็นปลีโพธสำหรับภิกษุผู้มีลักษณะเช่นนี้ *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงกังวลกับการที่ไม่มีรายได้เพิ่มขึ้นหรือขาดรายได้จากการที่ต้องปลีกตนไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ หรือเมื่อไปแล้ว ก็คิดกังวลว่าตนจะต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรบางอย่างในขณะปฏิบัติธรรม รวมทั้งคิดกังวลไปไกลว่า หลังปฏิบัติธรรมมาแล้ว รายได้ของตนจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงกว่าเดิมหรือไม่ หรือตนจะได้อะไรบ้าง เป็นต้น

๔. **คณปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องหมู่คณะ* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปเป็นอาจารย์ผู้สอนธรรมแก่คณะภิกษุด้วยกันแล้วมัวแต่สนใจในการทำหน้าที่สอนคณะนั้น โดยไม่ยอมปลีกตนไปปฏิบัติกัมมฐาน คณะจึงเป็นปลีโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงใยในสัมพันธชนหรือบรรดามิตรสหายตลอดจนเพื่อนร่วมงานที่ตนเคยพบปะสังสรรค์ประจำ จนไม่อยากจะปลีกตนไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ เพราะกลัวว่าจะเสีย การสมาคมสัมพันธ์ต่อกัน เป็นต้น

๕. **กัมมปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องการงาน* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปซึ่งเป็นผู้ชำนาญนวัตรกรรมคือการก่อสร้างมีความห่วงกังวลในงานก่อสร้างซ่อมแซมวัดที่อยู่อาศัย จนไม่สามารถปลีกตัวไปปฏิบัติกัมมฐาน นวัตรกรรมจึงจัดเป็นปลีโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความห่วงกังวลในหน้าที่การงานที่ตนรับผิดชอบอยู่ กังวลใจต่อการทำงานที่ค้างคาอยู่ กังวลใจต่อการทำงานที่คิดจะทำต่อไป และกังวลใจต่อปัญหาของการทำงานที่จะเกิดขึ้นหรือไม่อย่างไร ภายหลังจากการไปปฏิบัติธรรมมาแล้ว เป็นต้น

๖. **อัทธานปลีโพธ** *ความกังวลในเรื่องที่จะต้องเดินทาง* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปมีกิจที่จะต้องเดินทางไปทำเรื่องที่เกิดขึ้นให้เสร็จสิ้น

เช่น มีกิจที่จะต้องเดินทางไปให้การบรรพชาสามเณร หรือมีกิจนิมนต์ไปรับจตุปัจจัยในที่ต่างๆ ซึ่งหากว่ายังไม่เดินทางไป จิตก็จะคิดกังวลแต่เรื่องที่จะเดินทางไปนั้น จนไม่สามารถที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ ดังนั้น เรื่องการเดินทางไกลจึงจัดเป็นป्लीโพธสำหรับพระภิกษุบางรูป *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีกำหนดเดินทางไปทำกิจหรือไปท่องเที่ยวในที่ต่างๆ ไว้แล้วเกิดความกังวลใจไม่อยากจะไปปฏิบัติธรรมเพราะกลัวจะเสียโอกาส หรือมีความกังวลที่ต้องเดินทางไกล เป็นต้น

๗. **ญาติป्लीโพธ** *ความกังวลในเรื่องญาติ* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปมีความกังวลใจในเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วยของญาติคือผู้ที่ตนรู้จักคุ้นเคยเคารพนับถือ ญาติในวัด ได้แก่ พระอุปัชฌาย์อาจารย์ ศิษยานุศิษย์ เป็นต้น ญาติในบ้าน ได้แก่ โยมบิดามารดา พี่น้องร่วมสายโลหิต ซึ่งเมื่อญาติเหล่านั้นเจ็บไข้ได้ป่วย ความกังวลใจย่อมเกิดขึ้นแก่พระภิกษุผู้นั้นเป็นธรรมดา จึงไม่สามารถไปปฏิบัติกัมมัฏฐานในขณะนั้นได้ โดยต้องอยู่ดูแลหรือรอให้ญาติเหล่านั้นหายเป็นปกติเสียก่อน ดังนั้น ญาติจึงจัดว่าเป็นป्लीโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านมีความกังวลใจที่ต้องห่างเหินเดินทางไกลไปจากญาติพี่น้องของตนไปปฏิบัติธรรม โดยกังวลใจไปต่างๆ นานาว่าเมื่อตนจากไปชั่วคราวแล้วพวกญาติจะกินอยู่อย่างไร มีความทุกข์เดือดร้อนประการใด จะมีอุบัติเหตุเภทภัยเกิดขึ้นแก่พวกญาติของตนหรือไม่ อย่างไร เป็นต้น

๘. **อาพาธป्लीโพธ** *ความกังวลในเรื่องความเจ็บป่วย* ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค หมายถึงการที่พระภิกษุบางรูปมีอาพาธคือโรคชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้นแล้วมีความกังวลใจจนไม่กล้าปลีกตัวไปปฏิบัติกัมมัฏฐาน อาพาธคือโรคจึงเป็นป्लीโพธสำหรับพระภิกษุนั้น ท่านแนะนำว่าเบื้องต้นควรรักษาให้หายแล้วจึงไปปฏิบัติ หากรักษาแล้วไม่หาย ก็ควรตำหนิ อดภาพตัวเองในทำนองว่า “ข้าไม่ใช่ทาสของเจ้า ไม่ใช่ผู้เลี้ยงดูเจ้า หากขึ้นเลี้ยงดูเจ้าต่อไป ข้าก็ต้องประสบทุกข์ในสังสารวัฏอย่างไม่รู้จักจบสิ้น” แล้วใช้ความเด็ดเดี่ยวตัดป्लीโพธนี้ปลีกตัวไปปฏิบัติกัมมัฏฐานให้ได้ *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านกังวลใจต่อสุขภาพร่างกายของตนที่อ่อนแอเจ็บป่วยอยู่เสมอ จนไม่กล้าไปเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ หรือไม่ก็กังวลคิดกลัวว่าตนจะได้รับ ความเจ็บป่วยกลับมาจากการเดินทางไปปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ เป็นต้น

๙. **กัณโพลิโพธ** *ความกังวลในเรื่องคัมภีร์* ตามคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปผู้ชวนชวาศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์ต่างๆ ที่รักษาพระปริยัติธรรมแล้ว เกิดความกังวลใจที่จะต้องสาธยายทรงจำเพื่อรักษาพระปริยัติธรรมนั้นไว้ ดังนั้น คัมภีร์พระปริยัติธรรมนั้นจึงเป็นพลิโพธสำหรับพระภิกษุนั้น *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านซึ่งศึกษาเล่าเรียนวิชาการต่างๆ มากจนเกิดทิฏฐิมานะ คิดกังวลไปว่า “เราเองก็ศึกษาเล่าเรียนมามากแล้ว จะมัวเสียเวลาไปเข้าวัดปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานให้เสียเวลาทำไม เราเสียเวลามาปฏิบัติธรรมอยู่เช่นนี้ ไม่รู้ว่าจะได้บรรลุมรรคผลสำเร็จเป็นรูปธรรมหรือไม่ การปฏิบัติธรรมเช่นนี้หรือจะสู้การศึกษาท่องจำตำราต่างๆ เราควรศึกษาเล่าเรียนด้วยตนเองดีกว่า” ดังนี้ เป็นต้น

๑๐. **อิทธิพลิโพธ** *ความกังวลในเรื่องอิทธิฤทธิ์* ตามคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค หมายถึง การที่พระภิกษุบางรูปผ่านกระบวนการปฏิบัติกัมมัฏฐานจนสำเร็จฉฉานสมาบัติ สามารถแสดงฤทธิ์คือความสำเร็จที่เกิดจากสมาธิจิตต่างๆ เช่น ล่องหนหายตัว เหาะเหินเดินอากาศได้ การได้ฤทธิ์ดังกล่าวนี้ สำหรับพระภิกษุผู้ยังเป็นปุถุชนย่อมมีโอกาสเสื่อมได้ และเป็นพลิโพธให้เกิดความกังวลใจในการที่จะต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น เมื่อต้องการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อหลุดพ้น จึงต้องตัดอิทธิพลิโพธนี้ให้ได้ *ความหมายเชิงประยุกต์* เช่น การที่ผู้จะปฏิบัติธรรมบางท่านเกิดความกังวลใจไปต่างๆ ว่า การปฏิบัติเช่นนี้ๆ จะทำให้เกิดอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนั้นอย่างนี้ กลัวว่าตนจะสำเร็จ วิตกกังวลอยู่ เช่นนี้จนกลายเป็นว่าทุกครั้งที่จะเข้าสู่การปฏิบัติธรรม จิตใต้สำนึกจะคอยแต่คิดถึงเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ จนทำให้จิตไม่สงบและพบความสุขที่เยือกเย็นอันแท้จริง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป **พลิโพธ** คือ เครื่องกังวลที่คอยขวางกั้นเป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเข้าสู่กระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานของคนเรา มี ๑๐ เรื่อง คือ เรื่องที่อยู่ เรื่องครอบครัว เรื่องรายได้ เรื่องเพื่อนฝูง เรื่องการงาน เรื่องกิจเดินทาง เรื่องญาติพี่น้อง เรื่องโรคประจำตัว เรื่องการศึกษา และเรื่องกลัวว่าจะสำเร็จได้ฤทธิ์

พลิโพธทั้ง ๑๐ เรื่องเหล่านี้ ผู้สนใจใคร่จะปฏิบัติธรรมจำต้องตัดออกจากใจให้ได้ หากตัดไม่ได้ ก็ยากหรือไม่มีทางที่จะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

รู้จักกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะกัมมัฏฐาน

เมื่อตัดปิลีโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดข้องคาใจ ก็พึงไปหาท่านที่สามารถสอนกัมมัฏฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง ซึ่งในภาษาพระเรียกว่า กัลยาณมิตร หมายถึงท่านผู้ประกอบด้วยกัลยาณธรรมหรือคุณความดี ๗ ประการ คือ *นารัก นำเคารพ นำเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูดยอมให้ว่า อธิบายเรื่องยากให้ง่ายได้ และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร*

สุดยอดของกัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนานั้นก็คือพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ ก็ให้หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้ฌาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูต (คงแก่เรียน) ลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปุถุชนที่เป็นพหูสูตบางที่สอนกัมมัฏฐานได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเอง บอกทางได้จำเพาะตัว และบางรูปก็ไม่ถนัดในการสอนอีกด้วย ส่วนพระปุถุชนที่เป็นพหูสูตได้ศึกษาค้นคว้ามามาก ได้สอบถามหาประสบการณ์มากมายหลายอาจารย์ จึงสามารถแสดงทางปฏิบัติให้เห็นได้อย่างแจ่มแจ้ง จูงใจ และรู้จักกลวิธีชักเยื้องอบรมสั่งสอนให้เหมาะแก่จริตของแต่ละบุคคล แต่ถ้าได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตมาเป็นกัลยาณมิตร ก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงเข้าไปหาท่าน ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกัมมัฏฐานจากท่าน

ปัจจุบัน วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมทั่วไปได้ปรับเปลี่ยนวิธีการเข้าหากัลยาณมิตรเป็นพิธีการมอบกายถวายอัตภาพ กล่าวคือ เมื่อจะมีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็กำหนดนิยมให้มีพิธีการเข้าไปหาท่านพระอาจารย์สอนกัมมัฏฐานที่เป็นกัลยาณมิตร แล้วให้กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทธเจ้าท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์”

หรือกรณีมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ให้กล่าวว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แก่ท่าน” (มีแบบกล่าวเป็นภาษาบาลี)*

* ในพิธีการจริงนั้น นิยมกล่าวเป็นภาษาบาลีว่า “อิมหํ ภควา อตุตทาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” และ “อิมหํ ภนฺเต อตุตทาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ”

การมอบตัวนี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว และช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติสื่อถึงกันง่าย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมกันนั้น ผู้ปฏิบัติพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วยความไม่ย่อภาคในทางทุจจริต ความไม่โกรธฉุนเฉียวง่าย ความไม่หลงมกมาย ความปลื้มตัวออกจากสิ่งบำเรอตนในทางกามารมณ์ ความใฝ่สัจด์ และความสละกิเลสต่างๆ กับทั้งทำจิตให้โน้มน้อมไปในสมาธิและความสงบเย็นเป็นสุขแล้วขอภักดิ์มัญญฐาน

ฝ่ายกัลยาณมิตรหรือผู้เป็นอาจารย์ ถ้ามีญาณวิเศษสามารถรู้จิตใจของผู้อื่นได้ ก็กำหนดจริยาหรือจิตของผู้จะปฏิบัติให้ได้ หรือมิฉะนั้นก็จะสอบถามให้รู้ เช่นถามว่า “เธอเป็นคนจริตไหน ? ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอเป็นเช่นไร ? เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบายกายสบายใจ ? ใจเธอน้อมไปในกัมมัญญฐานไหน ?” ดังนี้ เป็นต้น แล้วจึงบอกกัมมัญญฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้จะปฏิบัติ นั้น โดยชี้แจงให้รู้ว่าวิธีเริ่มต้นปฏิบัติวิธีกำหนดและเจริญกัมมัญญฐานว่าทำอย่างไร พร้อมทั้งอธิบายเรื่องนิมิต ขั้นตอนการทำสมาธิ และวิธีรักษาทำสมาธิจิตให้มีกำลังมากขึ้น เป็นต้น

ในปัจจุบัน วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งนิยมนำกัมมัญญฐานที่เห็นว่าสะดวกแก่การปฏิบัติหรือคนนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษ เช่น อานาปานสติกัมมัญญฐาน มากำหนดจัดเป็นหลักสูตรการปฏิบัติธรรมสำเร็จรูป ก็อาจประยุกต์พิธีการและขั้นตอนต่างๆ ให้เหมาะสมยืดหยุ่นไปตามสถานการณ์ โดยอาจไม่มีการสอบถามจริตของผู้ปฏิบัติ เพราะได้กำหนดกัมมัญญฐานเป็นหลักสูตรไว้ให้ปฏิบัติแล้ว ส่วนการชี้แจงวิธี ปฏิบัติเป็นต้นตลอดถึงกระบวนการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ อาจทำในรูปแบบที่เรียกในภาษาปัจจุบันว่า การปฐมนิเทศ ซึ่งวิทยากรผู้ทำการปฐมนิเทศโดยส่วนใหญ่ จะเป็นฆราวาสผู้ที่ประสบความสำเร็จเห็นผลประจักษ์ในการปฏิบัติมาแล้ว หรือไม่ก็เป็นพระอาจารย์กัมมัญญฐานที่มีความเชี่ยวชาญทั้งทางด้านคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ซึ่งต้องมีวาทศิลป์ความสามารถพูดจูงใจของผู้เริ่มปฏิบัติให้ศรัทธาได้เป็นอย่างดี

เหตุที่นิยมเอาอานาปานสติกัมมัญญฐานมาจัดเป็นหลักสูตรการปฏิบัติธรรมสำเร็จรูปในปัจจุบันนี้นั้น เพราะนอกจากจะเป็นกัมมัญญฐานที่คนทั่วไปทั้งที่เป็นชาวพุทธและมีใช้

ชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษในส่วนต่างๆ ของโลก โดยแตกต่างกันบ้าง ก็แต่เพียงวิธีการ แล้วยังเนื่องมาจากเหตุผลที่ว่า ในแง่ของกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของคนเรานั้น อานาปานสติกัมมัฏฐานเหมาะสำหรับคนโมหจริตกับคนวิตกจริต ซึ่งเป็นเรื่องของคนมีความคิดฟุ้ง แม้แต่คนจริตอื่นเช่นคนราคะจริตที่ชอบรักสวยรักงามเป็นต้น เมื่อคิดถึงเรื่องที่ตนรักใคร่พึงใจ ความคิดย่อมฟุ้งไปในเรื่องนั้นๆ เช่นเดียวกัน ดังนั้น อานาปานสติกัมมัฏฐานจึงเหมาะแก่คนทุกจริตโดยอนุโลม การเจริญอานาปานสติจะสามารถกำจัดมิถิฉวิตก คือความคิดที่ผิดๆ หรืออกุศลวิตกของคนทุกคนได้ เครื่องมือที่ใช้ในการทำสมาธิหรือทำจิตให้เป็นสมาธินั้นก็สะดวก ไม่ต้องไปหาจากที่ไหน เพราะอยู่ที่ตัวคนทุกคนอยู่แล้ว นั่นคือ “ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก” เมื่อต้องการจะเจริญเมื่อใด ก็สามารถทำได้ทันทีทุกที่ทุกเวลา นอกจากนี้ อานาปานสติกัมมัฏฐานยังเป็นกัมมัฏฐานที่มหาบุรุษเจ้าชายสิทธัตถะทรงกำหนดใช้เป็นบันไดก้าวไปสู่ความสงบแห่งจิตจนเกิดปัญญาสถาพรสวรรค์รัฐร้อยล้านสำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ในที่สุดมาแล้ว ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในบทต่อไป

รู้จักสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน วัดหรือองค์กรชาวพุทธที่มุ่งในด้านวิปัสสนาธุระจะกำหนดสถานที่สำหรับปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ เรียกว่า สำนักปฏิบัติธรรม บ้าง ศูนย์ฝึกปฏิบัติธรรม บ้าง ศูนย์ฝึกอบรมพัฒนาจิต บ้าง ธรรมสถาน บ้าง สถานที่ฝึกอบรมกัมมัฏฐาน บ้าง อาคารปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ บ้าง ฯลฯ ซึ่งแต่ละแห่งมีความสะดวกสบายสำหรับผู้สนใจใคร่จะไปศึกษาปฏิบัติธรรม เพราะได้ทำการปรับปรุงพื้นที่ภูมิทัศน์สภาพแวดล้อมตลอดจนการบริหารจัดการให้เอื้อต่อการศึกษาปฏิบัติธรรมไว้อย่างพร้อมสรรพแล้วนั่นเอง

ดังนั้น เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงควรรู้จักวัดหรือที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแนะนำไว้สำหรับพระโยคาวจร คือผู้มุ่งบำเพ็ญเพียรปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจัง ให้หลีกเลี่ยงวัดหรือที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสมแก่การอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นวัดที่มีโทษ

หรือข้อบกพร่อง ๑๔ ประการ และให้อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเป็นวัดที่มีคุณสมบัติ ๕ ประการ ในที่นี้ขอนำเสนอด้วยสำนวนถ้อยคำที่ปรับเปลี่ยนประยุกต์ เพื่อให้เหมาะสมแก่พุทธบริษัทฝ่ายคฤหัสถ์ผู้มุ่งปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานในปัจจุบัน

โทษหรือข้อบกพร่องของวัดหรือที่อยู่อาศัย ๑๔ ประการ คือ

๑. เป็นวัดหรือสำนักใหญ่มีบุคลากรมาก ต่างจิตต่างใจ และไม่ค่อยสงบ
๒. เป็นวัดหรือสำนักที่ยังสร้างไม่เสร็จ หรืออยู่ระหว่างการก่อสร้าง ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจต้องพลอยไปยุ่งกับงานก่อสร้างกับเขาด้วย
๓. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ระหว่างบูรณปฏิสังขรณ์ มีอาคารเก่าชำรุดทรุดโทรม ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจต้องช่วยเขาดูแลเรื่องต่างๆ
๔. เป็นวัดหรือสำนักที่มีอากาศร้อนชื้นหรือผู้มาเที่ยวชมสถานที่มากเป็นประจำ ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนด้วยการขอใช้ที่อยู่อาศัย
๕. เป็นวัดหรือสำนักที่มีสระน้ำบ่อน้ำใช้สาธารณะ โดยเป็นที่พลุกพล่านไปด้วยประชาชนที่ต้องการใช้น้ำ
๖. เป็นวัดหรือสำนักที่มีผักใบใช้รับประทานได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนด้วยเสียงของพวกคนที่สละวณสนุกสนานกับการเก็บผักก็เป็นได้
๗. เป็นวัดหรือสำนักที่มีพรรณไม้ดอกไม้ประดับบานสะพรั่ง ซึ่งเหมาะสำหรับเป็นสถานที่ท่องเที่ยว
๘. เป็นวัดหรือสำนักที่ไม่มีผลนानาชนิด ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนจากพวกคนที่พากันมาขอและสอยผลไม้ไปรับประทาน
๙. เป็นวัดหรือสำนักที่มีคนศรัทธาขึ้นมาก เพราะเชื่อกันว่ามีพระวิเศษหรือมีพระศักดิ์สิทธิ์ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนจากประชาชนที่หลั่งไหลพากันมากกราบไหว้บูชาพระวิเศษหรือพระศักดิ์สิทธิ์นั้น
๑๐. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดศูนย์กลางชุมชน ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนด้วยสภาพแวดล้อมความเจริญทางด้านวัตถุต่างๆ

๑๑. เป็นวัดหรือสำนักที่มีต้นไม้ต่างๆ สำหรับใช้ประกอบเป็นอุปกรณ์สร้างบ้านเรือน ซึ่งผู้ปฏิบัติอาจถูกรบกวนจากประชาชนชาวบ้านที่พากันไปขอหรือลักลอบตัดเก็บไม้ซุงพิน นำมาสร้างบ้านเรือน (แต่หากไม่ถูกรบกวนหรือวัดมีระบบป้องกันที่ดี ก็ควรอยู่ได้)

๑๒. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดไร่นาประชาชน คือมีไร่นาล้อมรอบ ซึ่งประชาชนชาวบ้านก็จะพากันไปทำไร่นาส่งเสียงรบกวนการปฏิบัติธรรม หรือไม่ก็อาจเกิดการกระทบกระทั่งกันในเรื่องอื่นๆ

๑๓. เป็นวัดหรือสำนักที่มีผู้ไม่ถูกกันอยู่อาศัย ซึ่งมีการแตกแยกแบ่งเป็นพรรคเป็นพวก ทำให้ผู้ปฏิบัติวางตัวลำบาก อาจตกเป็นศัตรูของอีกฝ่ายหนึ่งก็ได้

๑๔. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดท่าเรือ ชานชาลา สถานีขนส่ง ซึ่งเป็นศูนย์รวมการคมนาคมและสัญจรของผู้คนเดินทาง ทำให้เกิดความพลุกพล่าน ส่งเสียงดังตลอดหาความสงบได้ยาก จึงไม่เหมาะที่จะอยู่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๑๕. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ในถิ่นห่างไกล อยู่ชายแดน หรืออยู่ถิ่นที่มีผู้นับถือพระพุทธศาสนาน้อย เพราะในสถานที่เช่นนั้น อาจเกิดอันตรายจากผู้ที่ไม่นับถือได้

๑๖. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ติดชายแดนหรือเขตติดต่อระหว่างสองประเทศ เพราะในสถานที่เช่นนั้น อาจเสี่ยงภัยที่เกิดจากสงครามแย่งชิงอาณาเขตหรือความกระทบกระทั่งจากคนทั้งสองประเทศได้ตลอดเวลา

๑๗. เป็นวัดหรือสำนักที่ไม่ได้รับความสะดวกทางด้านจิตใจ เช่น เมื่ออยู่แล้วอาจถูกรบกวนจากพวกอมนุษย์ในรูปต่างๆ

๑๘. เป็นวัดหรือสำนักที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ คือไม่มีพระอาจารย์หรือวิทยากรผู้สอนหรือบอกกัมมัฏฐาน ซึ่งจะทำหน้าที่ชี้แนะเมื่อเกิดปัญหาจากการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรอยู่ในวัดหรือสำนักที่ไม่มีกัลยาณมิตรเช่นนี้

อย่างไรก็ตาม วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมที่กล่าวมานี้ หากผู้ปฏิบัติอยู่แล้วสามารถปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานได้ดี ก็ถือว่าไม่เป็นโทษหรือมีข้อบกพร่อง เช่น วัดใหญ่หรือวัดที่กำลังมีการก่อสร้าง หากได้รับโอกาสให้ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างสะดวกโดยไม่ต้องให้ไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ภายในวัด ก็สามารถอยู่ปฏิบัติได้

ลักษณะของวัดหรือสำนักที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๕ ประการ คือ

๑. เป็นวัดหรือสำนักที่อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก
๒. เป็นวัดหรือสำนักที่มีสภาพทั่วไปโดยกลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่อึกทึกครึกโครม
๓. เป็นวัดหรือสำนักที่มีสภาพแวดล้อมบรรยากาศร่มรื่น ปราศจากการรบกวนของพวกเหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ
๔. เป็นวัดหรือสำนักที่ไม่ขัดสนผิดเคืองด้วยปัจจัยสี่
๕. เป็นวัดหรือสำนักที่มีพระเถระผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติอยู่อาศัย ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายได้

รู้จักนิมิตในการเจริญกัมมัฏฐาน

นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับการเจริญ คือ

๑. **บริกรรมนิมิต** แปลว่า **นิมิตขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น** ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกัมมัฏฐาน เช่น ดวงกลืนที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธรูปที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๒. **อุคคหนิมิต** แปลว่า **นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตา** ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั่นเองที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกลืนที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

๓. **ปฏิภาคนิมิต** แปลว่า **นิมิตเสมือน นิมิตคู่เปรียบ หรือ นิมิตเทียบเคียง** ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั่นเองแต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสีเป็นต้น แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสีเป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

นิมิตสองอย่างแรก คือ บริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิต ปรากฏทั่วไปในกัมมัฏฐานทั้งหมด แต่ปฏิภาคนิมิต ปรากฏเฉพาะในกัมมัฏฐาน ๒๒ อย่าง ที่มีวัตถุประสงค์สำหรับเพ่ง คือ กลืน ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติ (ดูอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐)

รู้จักขั้นของการเจริญกัมมัฏฐาน

ในการเจริญกัมมัฏฐาน ท่านกำหนดขั้นของการเจริญ ซึ่งเรียกว่า ภาวนา ไว้ ๓ ขั้น คือ

๑. **บริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น** ได้แก่ การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เช่น เพ่งดวงกลีณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น พุดง่ายๆ ว่ากำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง

เมื่อกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (คือบริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่าบริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

๒. **อุปจารภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร** ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่แนบสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นีวรณก็สงบระงับ (ในกัมมัฏฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่จนนิวรณระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในกามภพ หรือสมาธิของผู้เกิดอยู่ในกามภูมิ เช่น มนุษย์โลก)

๓. **อัปปนาภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา** ได้แก่ การเสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหารเป็นต้นที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา เช่น ประคับประคองจิตให้พอดีเป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดอัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภพ หรือสมาธิของผู้ได้ฌานซึ่งจะเกิดในพรหมโลก)

กัมมัฏฐานหลายอย่างสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ขัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิต และให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกัมมัฏฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดูหรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิต

และสำเร็จผลถึงอัปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลกแต่อัปมัญญาภาวนา หรือพรหมวิหาร ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอ และให้เกิดอัปนาสมาธิได้จำนวนอารมณ์กัมมัฏฐานและหลักในการเจริญ

รู้จักอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ และวิธีเจริญ

กัมมัฏฐาน เมื่อจัดตามจำนวนแห่งอารมณ์ คือ สิ่งที่ใช้เป็นเครื่องกำหนดจิตให้เป็นสมาธิ หรือสิ่งที่จิตกำหนดเพื่อให้เกิดความตั้งมั่น มี ๔๐ วิธี ซึ่งเรียกว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี หรือ อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านจัดเป็น ๗ หมวด ดังนี้

หมวดที่ ๑ เรียกว่ากสิณ ๑๐

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| ๑. ปฐวีกสิณ | เพ่งดินเป็นอารมณ์ |
| ๒. อาโปกสิณ | เพ่งน้ำเป็นอารมณ์ |
| ๓. เตโชกสิณ | เพ่งไฟเป็นอารมณ์ |
| ๔. วาโยกสิณ | เพ่งลมเป็นอารมณ์ |
| ๕. นีลกสิณ | เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์ |
| ๖. ปิตตกสิณ | เพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ |
| ๗. โลหิตกสิณ | เพ่งสีแดงเป็นอารมณ์ |
| ๘. โอทาทกสิณ | เพ่งสีขาวเป็นอารมณ์ |
| ๙. อาโลกกสิณ | เพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ |
| ๑๐. ปริจฉินนาทกสิณ | เพ่งอากาศคือช่องว่างเป็นอารมณ์ |

คำว่า กสิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หมายถึงวัตถุจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่สำหรับเพ่งเพ่งจูงจิตให้เป็นสมาธิ โดย ๔ ข้อแรก (ข้อ ๑ - ๔) เรียกรวมกันว่า ภูตกสิณ กสิณคือมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วน ๔ ข้อหลัง เรียกรวมกันว่า วัณณกสิณ กสิณคือสี ๔ คือ เขียว เหลือง แดง ขาว

หลักในการเจริญกสิณ : ในการเจริญกัมมัฏฐานประเภทกสิณนี้ ท่านให้ทำดวงกสิณตามประเภทของกสิณนั้นๆ ให้กว้างประมาณ ๑ คืบกับ ๔ นิ้วเป็นอย่างใหญ่ แต่ไม่ควรให้เล็กกว่าปากช้อนน้ำ วางดวงกสิณไว้ในระดับสายตา เช่น การเจริญปฐวีกสิณก็ลืมหาดูดวงกสิณที่ทำไว้ กำหนดจิตบริกรรมว่า “ปฐวี ปฐวี ปฐวี” หรือ “ดิน ดิน ดิน” ด้วยการหลับตาบ้าง ลืมตา บ้าง ความสงบจะดำเนินไปตามลำดับที่ท่านเรียกว่า นิमित

ในขณะที่เพ่งดูดวงกสิณพร้อมกับการบริกรรมไปนั้น ท่านเรียกว่า บริกรรมภาวนาหรือบริกรรมนิमित นิमितที่เกิดจากการบริกรรม ในขณะที่บริกรรมอยู่นั้น ให้หลับตาหรือหรี่ตาลงในบางคราวจนภาพปรากฏในขณะที่หลับตากับลืมตาเหมือนกัน ในขณะนี้ท่าน เรียกว่าอุคคหนิमित คือ นิमितติดตา เมื่อถึงจุดนี้แล้ว นีวรณธรรม (สิ่งที่กั้นจิตมิให้บรรลุคุณความดี หรือนิวรณ์ ๕) จะเริ่มสงบลงตามลำดับ จิตเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ คือเฉียดใกล้ความสงบเข้าไป จนนิमितระดับที่ ๓ ปรากฏขึ้น เรียกว่า ปฏิภาคนิमित คือนิमितเทียบเคียง ดวงนิमितจะปรากฏสวยงามส่องใส จิตจะเข้าถึงความสงบจนถึงอัปปนาสมาธิ คือสมาธิอันแน่วแน่ จนบรรลุฌานในที่สุด หากปฏิบัติสืบต่อไปไม่หยุดเสียในระหว่าง

การนำกสิณ ๑๐ มาเพ่งเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานเพื่อให้จิตเป็นสมาธินี้ ท่านบอกว่า จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติก็ได้ หรือจะตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะ ซึ่งเป็นวิธีนิยมก็ได้

หมวดที่ ๒ เรียกว่าสุภะ ๑๐

๑. อุทรมาทกอสุภะ ชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
๒. วินีลทกอสุภะ ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำด้วยสีต่างๆ
๓. วิปฺพพทกอสุภะ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปริออก
๔. วิจฉิททกอสุภะ ชากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อน
๕. วิภยิตกอสุภะ ชากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัขจิ้งจอก กัดกินแล้ว
๖. วิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่กระจายกระจาย มีอวัยวะหลุดออกไปข้างๆ
๗. หตวิกขิตตกอสุภะ ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจายออกไป
๘. โลहितกอสุภะ ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่

๙. ปุพฺพอกุสุภะ ชากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด
 ๑๐. อัฏฐิกอกุสุภะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูก ท่อน

คำว่า **อกุสุภะ** แปลว่า **สภาพอันไม่งาม** หมายถึงชากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน โดยการพิจารณาชากศพในระยะต่างๆ กันรวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ชากศพที่ขึ้นอืดไปจนถึงชากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก (ในสภาพปัจจุบัน คงจะหา มาพิจารณาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานยาก)

หลักการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน : การเจริญอสุภกัมมัฏฐานจำเป็นต้องอาศัยชากศพ ในลักษณะต่างๆ ดังกล่าวแล้วมาเป็นเครื่องกำหนดพิจารณา ในสมัยพุทธกาล มีชากศพ ของพวกนัถือศาสนาบางประเภททิ้งไว้ การหาชากศพมาพิจารณาจึงไม่ยาก อย่งไร ก็ตาม ท่านบอกไว้ว่า เมื่อจะไปพิจารณาชากศพ อย่ายืนเหนือลม ใต้ลม หรือใกล้ไกลเกินไป แต่ให้ยืนในที่ซึ่งอาจเห็นชากศพได้ชัด และไม่ถูกกลิ่นชากศพรบกวน ให้ยืนตรงช่วง กลางของชากศพ โดยมีข้อแม้ว่าต้องเป็นชากศพที่ยังคงรูปร่างอยู่ ห้ามมิให้พิจารณา ชากศพของเพศตรงข้ามกับตน และการกำหนดพิจารณานั้น ท่านให้กำหนดพิจารณา ที่ ๖ จุด คือ

- (๑) สีของชากศพว่าเป็นสีดำหรือขาวเป็นต้น
- (๒) เพศหรือวัยของชากศพ คือพิจารณาให้รู้ว่าชากศพนั้นเป็นของคนอยู่ในวัยใดบ้าง เช่น อยู่ในปฐมวัยหรือมัชฌิมวัย แต่ห้ามกำหนดว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
- (๓) ลัณฐานของชากศพ คือให้พิจารณาดูว่าเป็นลัณฐานของอวัยวะส่วนไหนของ ชากศพนั้น
- (๔) ทิศที่อยู่ของชากศพ คือให้พิจารณาดูว่าอวัยวะต่างๆ ของชากศพนั้นตั้งอยู่ใน ทิศใดบ้าง
- (๕) โอกาสที่ตั้งของชากศพ คือให้พิจารณาดูว่าอวัยวะต่างๆ ของชากศพนั้นตั้ง อยู่ในช่วงไหนบ้าง
- (๖) ภาพรวมของชากศพ คือให้พิจารณาดูเป็นข้อสรุปว่า ชากศพนั้นจากปลาย ผมถึงปลายเท้า ประกอบด้วยอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น จนถึงมันสมองเป็นที่สุด เป็นของปฏิภูมุน่าเกลียด ทั้งโดยสี กลิ่น เป็นต้น

เมื่อกำหนดพิจารณาไป นิमितของการเจริญกัมมัฏฐานทั้ง ๓ ประการจะดำเนินไป เช่นเดียวกับการเจริญกสิณ แม้ความสงบจิตก็เกิดโดยทำนองเดียวกัน โดยรูปลักษณะ แห่งนิมิตย่อมเป็นไปตามอสุภะที่กำหนดพิจารณา ในลำดับแห่งปฏิภาคนิมิต ซากศพที่ พิจารณาจะปรากฏเป็นร่างกายที่สมบูรณ์ จะไม่เป็นเหมือนตอนเริ่มพิจารณา

หมวดที่ ๓ เรียกว่าอนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณ ของพระองค์
๒. ธรรมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของ พระธรรม
๓. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของ พระสงฆ์
๔. สีลานุสติ ระลึกถึงศีลและพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ ต่างพร้อย
๕. จาคานุสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณ ธรรมคือจาคะที่มีในตน
๖. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดาและพิจารณาเห็นคุณธรรมอันทำบุคคลให้เป็น เทวดานั้นๆ ตามที่มีอยู่ในตน
๗. มรณานุสติ ระลึกถึงความตายที่จะต้องมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณา ที่จะให้เกิดความไม่ประมาท (มรณสติ)
๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณากายนี้ให้เห็น ว่าประกอบ ด้วยส่วนต่างๆ คืออาการ ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้มีให้หลงไหลมัวเมา
๙. อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกถึงคุณธรรมเป็นที่สงบ คือ ระลึกถึงและพิจารณาคุณ ของพระนิพพานอันเป็นที่หายร้อน ระวังดับกิเลส และไร้ ความทุกข์

คำว่า อนุสติ หมายถึงความระลึกถึง ได้แก่ อารมณ์ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ มีหลักในการเจริญ ดังนี้

อนุสติ ๓ ข้อแรก คือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ และสังฆานุสติ ท่านสอนให้กำหนดจิตระลึกความหมายแห่งพระรัตนตรัยตามบทพุทธคุณ ธัมมคุณ และสังฆคุณที่สวดกัน คือ อิติปิ โส ภควา ... สวากขาโต ภควตา ธมฺโม ... สุปฺปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ ... โดยยกเอาพระคุณแต่ละข้อมาพิจารณา ซึ่งต้องเข้าใจว่า ก่อนการพิจารณา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจความหมายของคุณพระรัตนตรัยพอสมควร อย่างไรก็ตาม การเจริญอนุสติ ๓ ข้อนี้ อาจทำได้ ๓ ระดับ คือ

(๑) สาธยาย คือสวดบทสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยตามที่สวดกันจนใจสงบอยู่ที่บทสวด ไม่ขัดส่ายไปในอารมณ์อื่น

(๒) นำเอาคุณของพระรัตนตรัยบทใดบทหนึ่งมากำหนดระลึก เช่น พุทฺโธ, ธมฺโม, สงฺโฆ โดยตั้งสติระลึกตามบทเหล่านั้น สัมพันธ์กับการหายใจเข้า-ออก เช่น หายใจเข้าว่า พุทฺ หายใจออกว่า โธ (สัมพันธ์กับอานาปานสติ)

(๓) ยกพระคุณแต่ละบทขึ้นพิจารณา โดยเมื่อพิจารณาเห็นชัดในบทใดมาก ก็พิจารณาอยู่ที่บทนั้นๆ จนจิตสงบอยู่ด้วยบทที่ตนพิจารณา

สีถานุสติ จาคานุสติ และเทเวตานุสติ มีแนวในการเจริญใกล้เคียงกัน กล่าวคือ ก่อนการเจริญอนุสติก็มีฐานส่วนนี้ ให้ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน ซึ่งการชำระศีลให้บริสุทธิ์นี้ใช้ทั่วไปในการเจริญก็มีฐานทุกประการ ทำความพอใจในศีล จาคะ สุตตะ ปัญญาให้เกิดขึ้นแล้วพิจารณาถึงคุณแห่งศีล จาคะของตน และคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดาตามสมควรแก่อารมณ์ก็มีฐาน จากนั้น ให้นำมาพิจารณาศีล จาคะของตน และคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา เมื่อเห็นคุณความดีของตนประจักษ์ชัดเช่นนั้นแล้ว ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ และความสุขจะเกิดขึ้น จิตจะหยั่งลงสู่ความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิตามลำดับ

การเจริญมรณานุสติ ทำได้ด้วยการกำหนดระลึกว่า “ความตายจักมีแก่เรา เราจักต้องตาย ชีวิตของเราจะต้องขาดลงแน่นอน เรามีความตายเป็นธรรมดา” ดังนี้เป็นต้น การระลึกถึงความตายนี้มีปัญหาอยู่เหมือนกัน คือ ถ้าระลึกโดยไม่มีหลัก จะเสียใจ ตกใจ

เมื่อคิดถึงความตายที่จะมีแก่ตนและคนที่ตนรักรวมถึงญาติสนิท หรืออาจเกิดความยินดีเมื่อคนที่ตนไม่ชอบตายไป ท่านจึงกำหนดหลักเกณฑ์พิเศษในการพิจารณาไว้ ดังนี้

(๑) ให้เกิดสติ ระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนและคนอื่นว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา เป็นต้น

(๒) ให้เกิดญาณ คือเกิดความรู้ขึ้นว่า เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของคนเรามีความตายเป็นที่สุด

(๓) ให้เกิดความสังเวชสลดจิต เพราะพิจารณาเห็นสภาวะที่แท้จริงของชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจต่อกันว่า คนเราแต่ละคนต่างเป็นคนมาอาศัยโลกชั่วคราวเท่านั้น ไม่รู้จะอาฆาตริษยาโกรธเกลียดกันไปทำอะไร ในเมื่อทุกชีวิตจะต้องตายเช่นเดียวกัน

การเจริญกายคตาสติ ทำได้โดยการใช้สติกำหนดดูให้เห็นว่า กายที่กำหนดกันว่าสวยงาม นำใคร นำพองใจนั้น เมื่อแยกย่อยออกไปแล้วนับแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น แล้วกำหนดพิจารณาสี สันฐาน กลิ่นที่เกิด ที่อยู่ ของส่วนต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งท่านจำแนกออกเป็นส่วนๆ เรียกว่า *อาการ ๓๒* จนเกิดความ เห็นว่าแต่ละส่วนที่ประกอบเป็นกายนั้นปฏิภูลน่าเกลียด ร่างกายของคนจึงเป็นเหมือนหม้อ ใส่อุจจาระและสิ่งปฏิภูลต่างๆ กายนอกอาจจะดูสวยงาม แต่ตามความจริงแล้ว มีสิ่งสกปรกนานาประการอยู่ภายใน เมื่อใช้สติระลึกอยู่โดยวิธีนี้ ความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้นตามลำดับ

การเจริญอุปสมานุสติ ทำได้โดยต้องมีความเข้าใจในคุณลักษณะของพระนิพพานพอสมควร แล้วพิจารณาให้เห็นว่าพระนิพพานนั้นเป็นที่สิ้นกิเลส ดับเพลิงทุกข์ทั้งมวลลงไปได้ เป็นต้น จนเห็นว่าพระนิพพานเป็นบรมสุข เมื่อระลึกถึงอยู่เช่นนี้บ่อยๆ เข้าสมาธิก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

สำหรับการเจริญอานาปานสติ นับเป็นกัมมัฏฐานที่สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ นิยมนำมาใช้ฝึกสมาธิวิปัสสนากันมากที่สุด เพราะเป็นเหตุปัจจัยให้สติปฏิฐาน ๔ บริบูรณ์ นอกจากนี้ยังเป็นกัมมัฏฐานที่คนนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษในส่วนต่างๆ ของโลก ดังนั้น จึงนับเป็นเรื่องที่จะต้องแสดงวิธีเจริญโดยพิสดารในบทต่อไป

หมวดที่ ๔ เรียกว่าพรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นสัตว์อื่น มีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า
๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ไฟใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์
๓. มุทิตา ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญอกงาม ประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป
๔. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบ สม่าเสมอ เทียงตรงดุจตราขี้ มงเห็นมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีผลร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบหรือความชัง

คำว่า พรหมวิหาร หมายถึงธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เรียกอีกอย่างว่า อัปมัญญา ซึ่งหมายถึงธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่าเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต

หลักในการเจริญพรหมวิหาร ๔ : เมื่อทราบว่า เมตตา หมายถึงความรักความปรารถนาดี ต้องการที่จะเห็นคนอื่นสัตว์อื่นอยู่กันอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียน ประทุษร้ายกัน ดำรงชีวิตอยู่เป็นปกติตามควรแก่ฐานะของตน ก่อนการสร้างความรู้สึกตามความหมายดังกล่าว ท่านแนะนำให้สร้างความปรารถนาดีต่อตนก่อน แล้วทำตนเป็นอุปมาว่า เราชักสุขเกลียดทุกข์ ไม่ต้องการความทุกข์ฉนั้นใด คนอื่นสัตว์อื่นก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน จากนั้น ให้สร้างความปรารถนาดีต่อคนที่ตนใกล้ชิดก่อน แต่ไม่ควรสร้างความรู้สึกเช่นนั้นต่อเพศตรงกันข้ามก่อน เพราะจิตจะตกไปในกามราคะ และไม่ควรถือเมตตาต่อคนที่ศัตรูก่อนเพราะจิตจะตกไปทางโทสะเนื่องจากกำลังจิตยังไม่แข็งแรง แต่ให้สร้างความปรารถนาดีต่อคนที่ตนเคารพนับถือ คนที่ตนมีความรู้สึกหวังดี คนที่เป็นกลาง และแม้คนที่ศัตรู จนถึงมีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ในที่สุด

เมตตาภาวนานี้เป็นคุณธรรมที่ทำลายความรู้สึกพยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตาได้แล้ว จิตจะผ่อนคลายจากกิเลสที่เรียกว่าโทสะ ผลที่ได้รับจากการเจริญเมตตาอยู่เสมอ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ อมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย ไม่ประสบอุบัติเหตุร้าย สิ้นหน้าผ่องใส จิตสงบเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่ตายอย่างไรสติดายไปแล้วย่อมบังเกิดในสุคติ หรือพรหมโลกตามสมควรแก่กำลังแห่งเมตตาจิตที่ตนเจริญอยู่เป็นประจำนั้น

นอกจากนี้ เมตตาพรหมวิหาร ยังจัดเป็นกัมมัญฐานที่ใช้ประโยชน์ได้หรือควรต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี เรียกว่า สัพพัตถกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานเบื้องต้นก่อนที่จะเจริญกัมมัญฐานอื่นๆ หรือกัมมัญฐานที่ทุกคนควรเจริญอยู่เจริญอยู่เสมอ

การเจริญกรุณาพรหมวิหาร *กรุณา* คือความสงสารรู้สึกเห็นใจต่อภาวะที่คนสัตว์กำลังประสบความทุกข์ ภัยอันตราย ผู้เจริญต้องกำหนดใจว่า “ขอคนสัตว์ผู้ประสบทุกข์จงหลุดพ้นจากความทุกข์เถิด” เมื่อกำหนดจิตไว้อย่างนี้บ่อยๆ จะขจัดความรู้สึกเบียดเบียนต่อคนสัตว์ทั้งหลายลงไปได้ และจะไม่เศร้าโศกเสียใจ เมื่อคนสัตว์เหล่านั้นไม่พ้นจากความทุกข์ตามที่ตนต้องการ เพราะภาวะจิตมีแต่ความสงบ

การเจริญมุทิตาพรหมวิหาร *มุทิตา* คือความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ผู้เจริญต้องใช้ในกรณีที่พบเห็นผู้อื่นได้ดี โดยให้กำหนดใจว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายอย่าได้เสื่อมจากสมบัติที่ตนได้แล้ว” หรือ “ขอให้สัตว์เหล่านี้ยังยืนอยู่ในสุขสมบัติของตนๆ” จนจิตมีความสงบด้วยอำนาจมุทิตา ขจัดริษยาในความดีของคนอื่นลงไปได้

การเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร *อุเบกขา* คือการทำจิตให้วางเฉย ไม่แสดงความยินดีในกรณีที่ศัตรูคู่แข่งประสบความพินาศ และเสียใจในกรณีที่ตนรักประสบความพินาศ เพราะการกระทำผิดของเขาเอง ผู้เจริญอุเบกขาพรหมวิหารควรสร้างความรู้สึกว่า “สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน ย่อมเป็นไปตามกรรม ทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ทำกรรมดีก็จักได้รับผลดี ทำกรรมชั่วก็จักได้รับผลชั่ว” คิดอยู่เช่นนี้เรื่อยๆ ไป จนจิตเกิดความสงบจากอกิษณาโทมนัส หรือราคะและปฏิฆะ คือความยินดีในร้ายในสุขทุกข์ของคนอื่นสัตว์อื่นลงไปได้

หมวดที่ ๕ เรียกว่าอาหารปฏิกุลสัญญา ๑*

อาหารปฏิกุลสัญญา ความกำหนดหมายว่าปฏิกุลในอาหาร หมายถึงการกำหนดพิจารณาให้เห็นอาการอันน่าเกลียดในอาหารที่บริโภคเข้าไป ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้เกิดความติดใจยินดีในรสอาหาร

ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค ท่านให้พระโยคาวจรผู้กำลังบำเพ็ญเพียรปฏิบัติกัมมัฏฐานพิจารณาความปฏิกุลในอาหารโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

- ๑) *โดยการไป* เช่น เมื่อเดินทางไปรับอาหารบิณฑบาต ก็จะต้องพบเหยียบย่ำ สัมผัสสิ่งปฏิกุลน่าเกลียดมากมายตามทางเดิน
- ๒) *โดยการแสวงหา* เช่น เมื่อไปแสวงหาอาหารบิณฑบาตตามหมู่บ้าน นอกจากจะเหยียบย่ำสิ่งโสโครกปฏิกุลแล้ว ก็อาจจะได้รับอาหารที่เสียหรือบูดเน่า เป็นต้น
- ๓) *โดยการบริโภค* คือ เมื่อบริโภคเพียงเข้าไปในปาก ก็จะถูกบดเคี้ยวคลุกเคล้ากับอวัยวะต่างๆ โดยฟันบนทำหน้าที่ต่างสาก ฟันล่างทำหน้าที่ต่างครก ลิ้นทำหน้าที่เหมือนมือคลุกขยำ อาหารนั้นจึงเป็นเหมือนก้อนรากสุนัข ถึงความเป็น ปฏิกุลอย่างยิ่ง
- ๔) *โดยที่อยู่เมื่อบริโภคเข้าไป* คือ เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว อาหารนั้นก็จะไปรวมกับดี เสลด หนอง และเลือด มีความสะอิดสะเอียน น่าเกลียดโดยประการต่างๆ
- ๕) *โดยการหมักหมม* คือ เมื่อคนอายุเท่าใดกลืนกินเข้าไป ก็จะเข้าไปอยู่ในท้องซึ่งมีความหมักหมมเท่าอายุของผู้บริโภค เช่น คนอายุ ๒๐ ปีกลืนกิน ก็จะมี ความหมักหมมอยู่ในท้องเหมือนกับหลุมคูถ หลุมส้วมที่ไม่ได้ชำระตลอดเวลา ๒๐ ปี เป็นต้น

* ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคจัด อาหารปฏิกุลสัญญา เป็นหมวดที่ ๖ จัด จตุธาตววัตถาน เป็นหมวดที่ ๗ และจัด อรูป ๔ เป็นหมวดที่ ๕

- ๖) *โดยยังไม่ย่อย* คือ อาหารต่างๆ ที่บริโภคเข้าไปนั้นเมื่อยังไม่ย่อย ก็จะรวมกันเป็นเหมือนซากขยะมีความปฏิกลนำเกลียดปุดเป็นฟองฟอดอยู่ในท้อง
- ๗) *โดยย่อยแล้ว* คือ เมื่อย่อยแล้ว ไซ้ว่าจะเป็นเหมือนธาตุทองหรือธาตุเงิน แต่กลับปุดเป็นฟองฟอดแปรสภาพเป็นอุจจาระปัสสาวะ ส่งกลิ่นเน่าเหม็นและสีที่นำสะอิดสะเอียนต่างๆ
- ๘) *โดยผลจากการย่อย* คือ อาหารนั้นถ้าย่อยได้ดี ก็จะมีผลสำเร็จเป็นประโยชน์เสริมสร้างซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย แต่หากย่อยได้ไม่ดี ย่อมมีผลเป็นปฏิกลให้เกิดโรคร้ายนานาชนิด ซึ่งเป็นโทษแก่ร่างกายอย่างมหันต์
- ๙) *โดยการหลังไหลขับถ่ายออก* คือ อาหารนั้น ในเวลาเคลื่อนไหว รวมตัวรวมวงกลืนกินพร้อมกันได้ แต่เมื่อแปรสภาพเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ จึงต่างคนต่างแอบขับถ่าย หรือเมื่อกินใหม่ๆ ทุกคนต่างปลื้มจิตอิมอร้อยในรสอาหาร แต่เมื่อถ่ายออกในวันรุ่งขึ้น กลับปิดจมูกสยัหน้าสะอิดเอียนในกลิ่น เป็นต้น
- ๑๐) *โดยทำให้แปดเปื้อน* คือ อาหารนั้น ในเวลาบริโภค ก็ทำให้อวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มือ ปาก ลิ้น เพดาน ฟันแปดเปื้อน เกิดการปฏิกล จำต้องล้าง บ้วน หรือแปรงบ่อยๆ เพื่อขจัดกลิ่น และเมื่อบริโภคเข้าไปในท้องแล้ว ก็ยังทำให้อวัยวะต่างๆ แปดเปื้อนปฏิกลจากความเป็นอุจจาระปัสสาวะของอาหาร เช่น ในเวลาขับถ่าย บุคคลต้องล้างทวารเบาทวารหนักซ้ำแล้วซ้ำเล่าเพื่อขจัดกลิ่นและความเป็นปฏิกล เป็นต้น

เมื่อพิจารณาความเป็นปฏิกลของอาหารโดยอาการดังกล่าวมานี้ ก็จะเป็นเหตุให้จิตสงบ ปราศจากนิเวรณกิเลส ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ในที่สุด

หมวดที่ ๖ เรียกว่าจตุธาตุวัตถาน ๑

จตุธาตุวัตถาน การกำหนดธาตุ ๔ หมายถึงการกำหนดพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายของคนเราเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มามาประกอบรวมกันเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อให้ถ่ายถอนความรู้สึกว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ออกไปจากจิต เรียกอีกอย่างว่า ธาตุมนสิการ หรือ ธาตุกัมมัฏฐาน

หลักในการเจริญหรือในการพิจารณา นั้นท่านแนะนำให้พิจารณาแยกส่วนต่างๆ ที่ปรากฏในกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ ตามลักษณะที่เด่นชัดของธาตุเหล่านั้น คือส่วนใดที่แข็ง แข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นธาตุดิน ส่วนใดที่ไหลเอิบอาบไปมาได้ เช่น น้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เปรลมัน เหงื่อ เลือด เป็นต้น เป็นธาตุน้ำ ส่วนใดที่พัดผันไปมาได้ อันปรากฏอยู่ในกายนี้ เช่น ลมหายใจ ลมในไส้ ลมตามตัว เป็นธาตุลม ส่วนใดที่ทำให้เราร้อน ทำกายให้อบอุ่น ทำกายให้ทรุดโทรม เหาอาหารให้ย่อย เป็นต้น เป็นธาตุไฟ เมื่อพิจารณาไปๆ ก็เห็นว่าร่างกายของคนเรานี้ ล้วนแล้วแต่ธาตุที่มาประชุมกันเท่านั้น ธาตุเหล่านี้ผสมกันถูกลัดส่วนไม่มากไม่น้อย ร่างกายของคนก็ดำรงอยู่ปกติ แต่เมื่อธาตุเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายนี้ก็พลอยเปลี่ยนแปลงไปตาม จนจิตหยั่งลงสู่สุญญตารมณฺ์ คือเห็นว่าร่างกายนี้สักแต่ธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อจิตมีความรู้สึกไม่ยินดีไม่ยินร้ายในกายตนและของคนอื่น ความสงบแห่งจิตก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

หมวดที่ ๗ เรียกว่าอรูปร ๔

- | | |
|------------------------|---|
| ๑. อากาธานัญญาตนะ | ความกำหนดช่องว่างไร้ที่สุด |
| ๒. วิญญาณัญญาตนะ | ความกำหนดวิญญาณไร้ที่สุด |
| ๓. อากิญจัญญาตนะ | ความกำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย |
| ๔. เวนสัณญานาสัณญายตนะ | ความเข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่ |

คำว่า อรูป (หรือ อารูปปะ อารูปป์) หมายถึงกัมมัฏฐานที่กำหนดภาวะที่เป็นนามธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติที่เพ่งกลืนกัมมัฏฐาน ๙ ข้อแรกข้อใดข้อหนึ่งจนบรรลุจตุตถฌาน (ฌานขั้นที่ ๔) มาแล้ว กล่าวง่ายๆ ก็คือเป็นกัมมัฏฐานที่จัดเป็นอรูปร ๔ (ฌานที่มีอรูปร ๔ เป็นอารมณ์) โดย

ข้อที่ ๑ หมายถึงฌานที่เลิกเพ่งกลืนแล้วมากำหนดอากาศ คือที่ว่าง ช่องว่าง เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าอากาศไม่มีที่สุด

ข้อที่ ๒ หมายถึงฌานที่เลิกเพ่งอากาศหรือที่ว่างนั้น แล้วมากำหนดเพ่งวิญญาณ จิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่างเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าวิญญาณไม่มีที่สุด

ข้อที่ ๓ หมายถึงฉนวนที่เลิกกำหนดเพ่งดูวิญญานจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่างนั้นแล้วมา กำหนดภาวะที่ไม่มีอยู่แห่งวิญญานเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสักหน่อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มี

ข้อที่ ๔ หมายถึงฉนวนที่เลิกกำหนดภาวะที่ไม่มีแห่งวิญญานนั้นแล้วเข้าถึงภาวะที่มีสัญญา(ภาวะที่จิตกำหนดหมาย) ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ที่ละเอียดประณีตกว่า อรูปฉนวนที่ ๓ นั้น

(นับเป็นเรื่องที่เข้าใจยากในทางปริยัติหรือวิชาการ แต่จะเข้าใจแจ่มแจ้งได้ด้วยการ ปฏิบัติ)

การที่ท่านสิ่งที่เพ่งกัมมัฏฐานหรือวิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ไว้เป็นจำนวนถึง ๔๐ วิธี ดังกล่าวนั้น ท่านกำหนดตามความเหมาะสมแก่จริตของคนเรา ทั้งนี้เพื่อให้กัลยาณมิตรหรือ พระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานให้เหมาะสมแก่จริตของผู้ที่จะปฏิบัติ กัมมัฏฐาน หรือผู้ปฏิบัติสามารถเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละอย่างมาเป็นเครื่องฝึกจิต ให้เป็นสมาธิได้ตามความเหมาะสมแก่จริตของตนเองก็ได้

อารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ วิธีตามที่กล่าวมานี้ แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล โดยเรียกว่า จริยา หรือ จริตต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือก ผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล ส่วนกัมมัฏฐานใดเหมาะสมแก่คนจริตใด จะกล่าวต่อไป แต่ข้อที่พึงเข้าใจไว้เป็นเบื้องต้น ก็คือ อารมณ์กัมมัฏฐานที่ท่านแสดง ไว้นั้น แม้จะมีถึง ๔๐ วิธีก็ตาม แต่ว่าอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละวิธีนั้นมีลักษณะเหมือนถนน ที่พึงไปสู่ปลายทางอันเดียวกัน นั่นคือ “ทำให้กิเลสประเภทที่เรียกว่านิวรณ์สงบไปจาก จิตสันดาของผู้ปฏิบัติ”

อนึ่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แยกกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สัพพัตถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกกรณี หมายถึงกัมมัฏฐานที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ และ มรณสติ การระลึกถึงความตาย กัมมัฏฐานทั้ง ๒ นี้จะเป็นอุปการะช่วยสนับสนุนให้เจริญกัมมัฏฐานอื่นๆ สำเร็จได้ด้วยดี

๒. **ปาริหาริกัมมัฏฐาน** *กัมมัฏฐานที่ต้องบริหาร* หมายถึงกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับ จริยาหรือจริตของแต่ละบุคคลซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป ได้แก่ กัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธีดังกล่าว

รู้จักจริยาและจริตของผู้จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญกัมมัฏฐานนั้น ก่อนอื่นควรทราบ ว่า จริยาของตน เป็นเช่นใด หรือตนเป็นคนจริตใด ทั้งนี้เพื่อที่จะได้นำหลักกัมมัฏฐานในจำนวน ๔๐ วิธี มาปฏิบัติได้ถูกต้องกับจริยาหรือจริตของตน อันจะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วที่สุด

คำว่า จริยา แปลว่า *ความประพฤติปกติ* หมายถึงพื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นความชอบความเคยชินหรือเป็นนิสัยที่เด่นในเรื่องนั้นๆ ของคนเรา *ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้น* เรียกว่า **จริยา** *บุคคลผู้มีลักษณะนิสัย และความประพฤติอย่างนั้นๆ* เรียกว่า **จริต** เช่น ความประพฤติที่โหมเียงไปในทาง รักสวยรักงาม เรียกว่า **ราคจริยา** คนที่มีลักษณะรักสวยรักงาม เรียกว่า **คนราคจริต** เป็นต้น ในที่นี้ เพื่อไม่ให้สับสน จะใช้คำว่า **จริต** แทนความหมายว่า **จริยา**

จริตของคนเราในโลก ท่านกำหนดไว้ ๖ ประเภท คือ

๑. **ราคจริต** *ผู้มีราคาจะเป็นความประพฤติปกติ* หรือ *มีราคาเป็นเจ้าเรือน* มี ลักษณะนิสัยหนักไปทางราคา รักสวยรักงาม ละมุนละไม ชอบความรักความเอาอก เอาใจ ความอ่อนโยน หรือชอบเรื่องบันเทิงเจริญใจ แสดงออกให้เห็นในลักษณะต่างๆ เช่น มีอิริยาบถเรียบร้อย สวยงาม ทำการงานละเอียดประณีต นิยมรสอาหารที่ กลมกล่อม มักติดใจพอใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ตนเกิดความรักความยินดี เป็นคนเจ้าเล่ห์ โอ้อวด ถือตัว มีความต้องการทางกามและเกียรติมาก เช่น ต้องการเป็นใหญ่ให้คน ยกย่องสรรเสริญ ไม่ค่อยสันโดษ เจ้าแง่เจ้าอง มักโลเล พิถีพิถันในเรื่องอาหาร การแต่งตัว การทำงาน เป็นต้น

๒. โทสจริต ผู้มีโทสเป็นความประพฤติปกต หรือ มีโทสเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทส ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง ฉุนเฉียว โกรธง่าย ชอบความรุนแรง ชอบการต่อสู้เอาชนะคะคานผู้อื่นด้วยกำลังอาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่พรวดพราด รีบร้อน กระด้าง ทำการงานรวดเร็วแต่ไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่สำรวย ชอบบริโภคอาหารรสจัด กินเร็ว คำโตๆ นิยมชมชอบการชกต่อย การต่อสู้ มักโกรธง่าย ลบหลู่คุณท่าน ดีเสมอ และมักริษยา

๓. โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกต หรือ มีโมหะเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหาซึม เจื่องง ซึ่หลงซึ่ลืม เลื่อนลอยไปตามกระแสสังคม ขาดเหตุผล ชอบเรื่องไร้สาระ อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่เซื่องซึม ตาเหม่อลอย ทำกิจการงาน หยาบ ไม่ถึ่ถ้วน คั่งค่าง ขาดความเรียบร้อย เอาดีไม่ค่อยได้ ไม่เลือกอาหารการกิน อย่งไรก็ได้ มักมีความเห็นคล้อยตามคนอื่นง่ายๆ ใครว่า อย่งไร ก็ว่าตามเขา มักชอบง่วงนอน ซึ่สงลั้ย เข้าใจอะไรยาก เป็นต้น

๔. สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกต หรือ มีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ่ง ซึ่่นบาน น้อมใจเลื่อมใส โดยง่าย ไว้วางใจทุ่มเทใจให้ผู้อื่นได้ง่าย ชอบเรื่องไสยศาสตร์หรืออำนาจลึกลับ อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่แช่มช้อย ละมุนละม่อม ทำการงานอะไรจะมีความเรียบร้อย ชอบสวยงามแบบเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด ไมโลดโผน ชอบอาหารรสมัน มีจิตใจเบิกบานในเรื่องที่เป็นบุญกุศล แต่ไม่ชอบโอ้อวด ไม่ชอบเอาหน้า

๕. พุทธิจริต (หรือ ฉญาณจริต) ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกต หรือ มีพุทธิปัญญาเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง มีปัญญาเฉียบแหลม ว่องไว ได้ยินได้ฟังอะไรมักจำได้เร็ว อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่ว่องไวและเรียบร้อย ทำกิจกรรมกิจการงานอะไรมักเป็นประโยชน์ ทำได้เรียบร้อย สวยงาม มีระเบียบ ชอบบริโภคอาหารรสไม่จัด มองอะไรด้วยความพินิจพิเคราะห์ เป็นคนว่าง่าย ไม่ดื้อ มีสติสัมปชัญญะ ความเพียรดี

๖. วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกต หรือ มีความวิตกเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวากวน นึกคิดฟุ้งซ่าน ย่ำคิดย่ำทำ

ขาดความมั่นใจในตนเอง ชอบวิตกกังวลเรื่องไม่เป็นเรื่อง คิดตรึงตรองไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยแน่นอนอะไรนัก เข้าใจอะไรไม่ตลอดสาย อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่เขื่องช้า คล้ายพวกโมหจริต ทำการงานจ้บจต ไม่เป็นหลัก แต่เป็นคนช่างพูด อาหารที่บริโภค ไม่ค่อยพิถีพิถันมากนัก อยากรู้ก็ได้ มักเห็นตามคล้ายตามคนหมู่มาก ประเภทพวกมากลากไป เป็นคนโลเลเดี่ยวเดี่ยวร้าย ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง

ตัวอย่างอาการแสดงออกต่างๆ กันในทางความประพฤติของจริตเหล่านี้ เช่น เมื่อพบเห็นสิ่งของสักอย่าง ถ้ามีอะไรเป็นส่วนดีน่าชมอยู่บ้าง ใจของคนราคะจริตจะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ติดใจ เล็งแลอยู่ได้นานๆ ส่วนอื่นๆ ที่เสียๆ ไม่ได้ใส่ใจ ส่วนคนโทสจริต แม้ของนั้นจะมีส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่องอยู่สักหน่อย ใจของเขาจะกระทบเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็นส่วนดีก็จะไปเสียเลย คนพุทธิจริตคล้ายกับคนโทสจริตอยู่บ้างที่ไม่ค่อยติดใจอะไร แต่ต่างกันที่ว่าคนโทสจริตมองหาส่วนเสียหรือมองให้เสียทั้งที่ไม่เป็นอย่างนั้นจริง และผลจะไปอย่างหงุดหงิดใจ ส่วนคนพุทธิจริตมองหาส่วนเสียข้อบกพร่องที่เป็นจริงและเพียงแต่ไม่ติดใจผ่านไป ส่วนคนโมหจริตมองเห็นแล้วจับจูดอะไรไม่ชัด ออกจะเฉยๆ ถ้าใครว่าดี ก็พลอยเห็นดีว่าตามเขาไป ถ้าเขาว่าไม่ดี ก็พลอยเห็นไม่ดีคล้ายตามเขาไป ฝ่ายคนวิตกจริตคิดจ้บจต นึกถึงจุดดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่นมา ชังไม่เสร็จ ตัดสินใจไม่ตก จะเอาหรือไม่เอา ส่วนคนสังฆาจริตมีลักษณะคล้ายคนราคะจริตอยู่บ้าง คือมักมองเห็นส่วนที่ดี แต่ต่างที่ว่าคนสังฆาจริตเห็นแล้วก็ชื่นชมซาบซึ้งใจเรื่อยๆ ไป ไม่ติดใจอ้อยอิ่งอย่างคนราคะจริต

รู้จักจริต ๖ กับอารมณ์กัมมัญฐานในเชิงสัมพันธ์

อันที่จริง จริตทั้ง ๖ นี้ท่านบอกว่ามีอยู่แก่คนทุกคน หรือคนเรามากก็มีจริตผสม เช่น ราคะผสมวิตก โทสะผสมพุทธิ เป็นต้น เพราะคนเรามีจริตที่ต่างกัน การกำหนดหรือการวางกัมมัญฐานให้ปฏิบัติ จึงต้องคล้ายตามจริตของแต่ละบุคคล เข้าทำนอง “ลางเนื้อชอบลางยา” กัมมัญฐานแต่ละวิธีนั้นมีประโยชน์ในตัวเอง เหมือนยาที่มีประโยชน์เฉพาะในตัวเองฉะนั้น แต่กัมมัญฐานบางอย่างบางวิธีย่อมเหมาะสำหรับคนบางคนเท่านั้น คนหนึ่งอาจทำให้สงบด้วยกัมมัญฐานอย่างหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่งไปทำเข้าอาจไม่สงบเลย

ก็ได้ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน นอกจากเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานให้เหมาะกับจริตแล้ว แม้แต่สถานที่อยู่อาศัย บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ท่านก็ยังแนะนำให้เลือกสิ่ง ที่เป็นสัพปาเยคือเกื้อกูลเหมือนกันด้วย

ในการเลือกอารมณ์กัมมัฏฐานใดๆ ในจำนวนทั้ง ๔๐ ประการ หรือ ๔๐ วิธีมาเป็นอุปายฝึกอบรมจิตให้เหมาะแก่จิตนั้น ท่านแนะนำไว้ ดังนี้

คนราคะจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ

คนโทสจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๔ ประการ คือ วัณณกสิณ ๔ คือ นิลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ และพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คนโมหจริต กับ คนวิตกจริต ควรให้เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน (หรือเพ็งกสิณก็ได้) พึงเสริมปัญญาด้วยการจัดให้มีการเรียน การไต่ถาม การฟังธรรม การสนทนาธรรมตามกาล หรือให้อยู่กับครูอาจารย์

คนสังขารจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๖ ประการ คือ อนุสติ ๖ ได้แก่ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ นอกจากนี้พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใสและความเชื่อที่มีเหตุผล

คนพุทธจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๔ ประการ คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ อหारेปฏิกุศลสัญญา และจตุราตฺตวัตถาน นอกจากนี้ส่งเสริมด้วยการแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดั่งามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์

สำหรับอรุปรกัมมัฏฐาน ๔ นั้น เหมาะแก่จริตคนทุกจริต แต่ท่านไม่ให้เจริญก่อน เพราะจะต้องผ่านกระบวนการเจริญกัมมัฏฐานข้ออื่นๆ จนถึงขั้นบรรลुरुูปฌานชั้นที่ ๔ แล้วจึงจะเจริญอรุปรกัมมัฏฐาน ๔ นั้นได้

อารมณ์ของกัมมัฏฐานที่ท่านจัดจำแนกไว้ตามจริตเหล่านี้ มิได้หมายความว่าคนแต่ละจริตจะต้องเจริญทุกข้อ เพียงแต่ให้เลือกดูว่าอารมณ์ใดที่อาจทำใจของตนให้ตั้งมั่นได้เร็ว ก็ให้เลือกใช้อารมณ์นั้นเป็นเบื้องต้นที่จะนำจิตของตนเข้าสู่ความสงบได้ตามลำดับ

อย่างไรก็ตาม ตามที่กล่าวมานี้ ใช้ว่าจะถือเป็นเรื่องตายตัว หรือยึดหยุ่นไม่ได้ ท่านเตือนไว้ว่า การเลือกกัมมัฏฐานให้เหมาะแก่จิตนั้น ไม่ควรถือเป็นเรื่องตายตัวที่จะ

ต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะกัมมัฏฐานทุกอย่างมีประโยชน์ช่วยข่มอกุศลธรรม และเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น

การที่จะรู้ว่าตนเป็นคนจริตใด ก็ต้องอาศัยลักษณะต่างๆ ที่เป็นเหมือนมาตร เครื่องวัดจริตของคนดังกล่าวแล้วมาเทียบเคียงตรวจสอบด้วยตนเองแล้วเลือกปฏิบัติ อารมณ์กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน

ในกรณีที่ไม่แน่ใจว่าตนมีจริตอะไรแน่ ท่านให้เลือกปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน คือการใช้สติกำหนดระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกเป็นหลักไว้ก่อน เพราะเป็นอารมณ์ กัมมัฏฐานที่ใช้ได้สำหรับคนทุกจริต

ความไม่พร้อมในการฝึกอบรมกัมมัฏฐาน

๑. ความกังวล
๒. การมีจิตใจไม่มั่นคง
๓. การอ่านหนังสือที่ทำให้จิตใจห่างต่อความสงบ
๔. การงานหรืออาชีพที่ทำให้ห่างต่อความสงบ
๕. การอาพาธป่วยหนัก
๖. สภาพร่างกายที่กระวนกระวาย
๗. อากาศที่หิวหรือกระหายมาก
๘. การรับประทานอาหารอึดมากเกินไป
๙. การร่งวงมากเกินไป
๑๐. สถานที่ปฏิบัติร้อนมากหรือหนาวมากเกินไป
๑๑. สถานที่ปฏิบัติมีเสียงอึกทึกมากเกินไป
๑๒. สถานที่ปฏิบัติมีการพูดคุยกันมากเกินไป
๑๓. ความเกียจคร้าน
๑๔. ความไม่ตั้งใจปฏิบัติจริง
๑๕. การปฏิบัติผิด การทำผิดวิธี หรือการผิดกฎระเบียบ
๑๖. การไม่ยึดอารมณ์ปัจจุบัน

๑๗. ความเพียรมากเกินไป เกรงเครียดมากเกินไป
๑๘. ความใจลอย ขาดสติ
๑๙. การงานมากเกินไป
๒๐. ความแก่ชรามากเกินไป

นัยจากหนังสือวิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น ของพระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ)

แบบอย่างภาคพิธีการในการปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐาน

หลังจากได้ผ่านกระบวนการภาคปริยัติหรือภาคทฤษฎีมาพอสมควรแล้ว ลำดับต่อไป ก็จะนำเข้าสู่กระบวนการฝึกปฏิบัติสมาธิเจริญวิปัสณา แต่ก่อนจะเข้าสู่ภาคปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรรู้จักจักอันเป็นส่วนเบื้องต้น(บุพพกิจ) หรือลำดับขั้นตอนก่อนปฏิบัติ กัมมัฏฐานและภาคพิธีการ ซึ่งเรียกว่าพิธีไหว้ครูเสียก่อน โดยในที่นี้สรุปตามแบบอย่าง ที่พระอรรถกถาจารย์กำหนดไว้ให้พระอาจารย์กัมมัฏฐานรุ่นต่อๆ มานำสืบปฏิบัติ โดย สำนักปฏิบัติธรรมบางแห่งอาจจะมีแบบอย่างแห่งภาคพิธีการที่แปลกไปจากที่นำเสนอนี้ ก็ได้ ซึ่งไม่ใช่ประเด็นสำคัญที่ควรกำหนดถึอนั้น

ขั้นตอนก่อนเข้าสู่พิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีดังต่อไปนี้

๑. ตัดปลีโพธ คือ ความห่วงใย ความกังวลใจกับภารกิจต่างๆ อันเป็นเหตุทำให้จิตไม่สงบให้ ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานได้ ทั้ง ๑๐ ประการตามที่กล่าวมาแล้ว

๒. เตรียมเครื่องสักการะ คือจัดเตรียมดอกไม้ ฐูปเทียน ไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กัมมัฏฐาน (หรือพระอาจารย์ผู้สอน) ในวันที่จะเข้าปฏิบัติธรรมหรือบำเพ็ญกัมมัฏฐาน

๓. บูชาพระรัตนตรัย คือ จุดฐูปเทียนแล้วนั่งกระโหย่ง (หรือคุกเข่า) ประณมมือ เปล่งวาจาเป็นภาษาบาลีด้วยบทว่า

อรหํ สมมาสมพุทฺธํ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ.

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

สาวกขาโต ภควตา ฌมฺโอม, ฌมฺมํ นมสฺสามิ.

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

สุปฏิปนุโน ภควโต สาวกสงฺโอม, สงฺมํ นมามิ.

(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๑ ครั้ง)

๔. น้อมนมัสการองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานกัมมัฏฐานด้วยบทว่า
นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ ครั้ง)

๕. สมาทานศีล หรือชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ หมายถึงทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ควร
แก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้น คือ ถ้าเป็นพุทธบริษัทฝ่ายบรรพชิต เช่น พระภิกษุ ก็ควร
ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์โดยแสดงอาบัติก่อน หรือสามเณร ก็ควรสมาทานศีล ๑๐ ถ้า
เป็นพุทธบริษัทฝ่ายฆราวาส คืออุบาสกอุบาสิกา ก็ควรสมาทานศีล ๕ หรือสมาทานศีล
๘ หรืออาชีวิฏฐมกศีล (ศีลที่มีอาชีวะคือการประกอบอาชีพบริสุทธิ์เป็นข้อที่ ๘ หรือศีล ๘
ที่พร้อมด้วยสัมมาอาชีวะ)

พิธีสมาทานกัมมัฏฐาน

๖. สมาทานกัมมัฏฐาน (ขึ้นครู) ด้วยการมอภายถวายเป็นอรรถภาพ ก่อนอื่น พึงทำ
ความเข้าใจว่า คำว่า “สมาทานกัมมัฏฐาน” หรือ “ขึ้นกัมมัฏฐาน” คือ การขึ้นครู
หมายความว่า เราต้องมอภายถวายเป็นอรรถภาพกับครู ครูในที่นี้มีได้หมายเอาพระภิกษุรูป
ใดรูปหนึ่ง หรือใครคนใดคนหนึ่ง ซึ่งในพระพุทธศาสนานี้ เรามีครูแต่เพียงพระองค์เดียว
คือ องค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น การมอภายถวายเป็นอรรถภาพกับครู จึง
หมายความว่า เราต้องมอภายถวายเป็นอรรถภาพกับพระพุทธเจ้า และต้องปฏิบัติตามคำสอน
ของครูทุกๆ อย่าง ดังนั้น ก่อนจะลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรจะต้องมอภายถวายเป็น
อรรถภาพต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่างๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวาง
ต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธคุณ

การมอภายถวายเป็นอรรถภาพต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงเป็นสังฆบิดร และทรง
ประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ ว่าดังนี้

อิม่าห์ ฆนุเต ฆควา อตุตภาวํ ตุมุหากํ ปริจฺจขามิ. แปลความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบถวายอรรถภาพนี้แด่พระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในโอกาสต่อไปนี้

การถวายอรรถภาพนี้ มิใช่เป็นเพียงการถวายอรรถภาพเฉพาะองค์พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเท่านั้น หากแต่ได้ชื่อว่าได้ถวายแด่พระธรรมวินัยอีกด้วย เพราะพระธรรมวินัยเป็นศาสดาองค์แทนเมื่อพุทธปรินิพพานไปแล้ว และยังได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งหลาย

๗. มอบอรรถภาพต่อพระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ให้ท่านแนะนำสั่งสอน

กล่าวกันว่า ในสมัยพุทธกาลเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ผู้ปรารถนาจะเจริญกัมมัฏฐาน ก็จะไปขอกัมมัฏฐานจากสำนักของพระองค์โดยเฉพาะ เมื่อมีความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว จึงพากันไปปฏิบัติตามถ้ำ ตามป่า พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็กลับมาราบรื่น ถวายผลการปฏิบัติให้ทรงทราบ ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้ว ก็ไปขอจากพระอรหันตชีนาสพ เมื่อไม่มีพระอรหันต์หรือหาไม่ได้ ก็จะไปขอจากอริยบุคคลที่ลดหลั่นลงมาจนถึงไปขอจากพระอาจารย์ผู้ชำนาญในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาธุระ เช่นในปัจจุบัน

คำมอบอรรถภาพถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้

อิม่าห์ ฆนุเต อาจริย อตุตภาวํ ตุมุหากํ ปริจฺจขามิ. แปลความว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบอรรถภาพนี้ต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำขอกัมมัฏฐาน

๘. หลังจากได้มอบอรรถภาพแล้ว กล่าวคำขอกัมมัฏฐาน ว่าดังนี้

นิพพานสุส เม ฆนุเต สจฺฉิกรณฺตถาย กมฺมุฏฺฐานํ เทหิ. แปลความว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงโปรดให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

๙. **ตั้งสัจจอธิษฐาน** เมื่อได้รับกัมมัฏฐานจากอาจารย์แล้ว ก็เข้าไปสู่สถานที่ที่กำหนดเป็นห้องกัมมัฏฐาน จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิต ณ สถานที่ใกล้และที่ไกล ในที่ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่รักษาพระพุทธศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานในทางที่เป็นกุศลไว้อย่างมั่นคงว่า

“ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้จะถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอย่างไม่ทอดยอ ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คุณของผู้มีพระคุณ และคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์ ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลรบปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรมรู้ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ”

เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ขั้นตอนต่อไป ควรกล่าวคำแผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและแผ่ให้ผู้อื่นตลอดจนสรรพสัตว์ทั่วไป คำเจริญมนานุสติ คำขอปฏิบัติบูชา คำเจริญพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ ไปตามลำดับ ดังต่อไปนี้

คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

- * อหิ อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าอย่ามีเวรกับใครๆ เลย
- อหิ อพฺยาปฺขุโณ โหมิ ขอข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนใครๆ เลย
- อหิ อนินฺโฆ โหมิ ขอข้าพเจ้าอย่ามีความทุกข์เลย
- สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรามิ ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

* สำหรับสุภาพสตรี เฉพาะคำบาลี ถ้าจะให้ถูกต้องตามหลักภาษาบาลี ก็จะเป็นว่า อหิ อเวรา โหมิ, อหิ อพฺยาปฺขุณา โหมิ, อหิ อนินฺหา โหมิ, สุขินี อตุตฺตานํ ปรีหฺรามิ. เพราะเป็นเทคนิคและเหตุผลทางภาษาที่มีลึงค์ วจนะ วิภคติ ปัจจัย แต่ก็ไม่มีใครเคร่งครัดนัก จะว่าตามแบบก็ได้

คำแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นและสรรพสัตว์

สพฺเพ สตฺตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อพฺยาปชฺฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนิมา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุโข อตุทานํ ปรีหฺรณฺตุ	จงมีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

คำเจริญมรณานุสติ

อทฺฐวํ เม ชีวิทํ, ฐวํ มรณํ, อวสุลํ มยา มริตพฺพํ, มรณปรีโยสานํ เม ชีวิทํ,
ชีวิทเมว อนียตํ, มรณํ เม นียตํ.

แปลความว่า ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้อง
ตายแน่แท้ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
ความตายเป็นของเที่ยงแท้

คำขอปฏิบัติบูชา

อิมาย ฌมฺมานุชฺฌมฺมปฏิปัตฺติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ. แปลความว่า ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่ง
พระรัตนตรัย ด้วยการการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

คำเจริญพุทธานุสติ

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวินฺุ อหฺมุตฺโตโร
ปฺริสทฺมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสสานํ พุทฺโธ ภควาติ.

หมอบกราบลงแล้วกล่าวขอมาโทษต่อพระพุทธเจ้าดังนี้

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, พุทฺเธ กุณฺมํ ปกตํ มยา ยํ, พุทฺโธ ปฏิกุณฺหฺตุ
อจฺจนฺตํ, กาลนฺตเร สํวริตฺวํ ว พุทฺเธ.

คำเจริญชัยมานุสติ

สวากขาโต ภควตา ชมฺโม สหฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตุตฺ
เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ.

หมอบกราบลงแล้วกล่าวขอขมาโทษต่อพระธรรมดังนี้

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, ชมฺเม กุณฺมมํ ปกตํ มยา ยํ, ชมฺโม ปฏิกุณฺณหตุ
อจฺจยนฺตํ, กาลนฺตเร สํวริตฺตุํ ว ชมฺเม.

คำเจริญสังฆมานุสติ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, อหฺปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ,
ถายปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, สามิจิปฏิปนฺโน ภควโต สวากสงฺโฆ, ยทิตํ,
จตฺตาริ ปุริสยฺกานิ อญฺจ ปุริสปุคฺคลา, เอส ภควโต สวากสงฺโฆ, อาหุเนยฺโย
ปาหุเนยฺโย, ทกฺขิณฺเอยฺโย, อณฺชลิกรณฺเอยฺโย, อนฺุตฺตรํ ปุณฺณกุเชตฺตํ โลกสฺสาติ.

หมอบกราบลงแล้วกล่าวขอขมาโทษต่อพระสงฆ์ดังนี้

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา, สงฺฆเม กุณฺมมํ ปกตํ มยา ยํ, สงฺโฆ ปฏิกุณฺณหตุ
อจฺจยนฺตํ, กาลนฺตเร สํวริตฺตุํ ว สงฺฆเม.

บางสำนักปฏิบัติที่ตั้งอยู่ในป่าหรืออยู่ในถ้ำ จะนิยมสวดมนต์เมตตสูตร (กรณีย-
มตฺตกุสเลน ฯเปฯ) บทขันธปริตร (วิรูปกฺเขหิ เม ฯเปฯ) บทอานาอาฏานาฎิยสูตร
(วิปฺสสิสฺส นมตฺตุ ฯเปฯ)

หลังจากนั้น พระอาจารย์จะกล่าวให้โอวาทและแนะนำพร่ำสอนการปฏิบัติที่เรียก
ว่า “บอกกัมมัฏฐาน” ตามสมควรแก่เวลา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและพึงนำไปเป็นหลัก
ในการปฏิบัติต่อไป

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นแบบอย่างภาคพิธีการก่อนเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ สำหรับ
ให้ผู้ปฏิบัติรู้ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติเท่านั้น ไม่ใช่เป็นข้อกำหนดตายตัว บางสำนักปฏิบัติ
อาจมีแบบอย่างในภาคพิธีการเฉพาะของตนที่ต่างจากนี้ ก็ได้

บทที่ ๓

อานาปานสติ : กระบวนการฝึกสมาธิ-วิปัสสนา

อานาปานสติกัมมัฏฐาน

ความหมายของอานาปานสติ

คำว่า อานาปานสติ แยกเป็น ๓ คำ คือ (๑) คำว่า อานะ แปลว่า *ลมหายใจเข้า* ตรงกับคำว่า อัสนาสะ (๒) คำว่า อานะ แปลว่า *ลมหายใจออก* ตรงกับคำว่า ปัสตาสะ* และ (๓) คำว่า สติ แปลว่า ความกำหนดพิจารณา ความระลึกได้ตาม รวม ๓ คำเข้าด้วยกันเป็น อานาปานสติ แปลว่า ความกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าและลมหายใจออก หมายถึงการใช้สติเป็นตัวนำกำหนดดูลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของตนในปัจจุบันแต่ละขณะ เป็นหนึ่งในวิธีฝึกกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี โดยจัดอยู่ในข้อที่ ๙ แห่งกัมมัฏฐานประเภทที่ใช้สติเป็นตัวนำ ซึ่งเรียกว่า อนุสติ ๑๐

เพราะเป็นหนึ่งในวิธีการฝึกกัมมัฏฐาน จึงเรียกว่า อานาปานสติกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐานที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าและลมหายใจ หรือเรียกว่า อานาปานสติสมาธิ

* คำว่า อัสนาสปัสตาสะ ซึ่งเป็นคำที่ขยายความคำว่า อานาปานะ ในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา ซึ่งเป็นคัมภีร์อธิบายพระวินัยปิฎก จะให้ความหมายคำว่า อัสนาสะ ได้แก่ *ลมหายใจออก* (อสุสาโสติ พหิณฺฑณฺณวาโต) และให้ความหมายคำว่า ปัสตาสะ ได้แก่ *ลมหายใจเข้า* (ปสุสาโสติ อนฺโตปฺริสนฺวาโต) ส่วนในคัมภีร์อรรถกถาพระสุตตันตปิฎกทั้งหลาย จะให้ความหมายตรงกันข้าม คือ อัสนาสะ ได้แก่ *ลมหายใจเข้า* ปัสตาสะ ได้แก่ *ลมหายใจออก* ดังนั้น คำว่า อานาปานะ หรือคำว่า อัสนาสปัสตาสะ บางแห่งท่านจึงแปลว่า *ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า* ซึ่งแปลตามอรรถกถาพระวินัย แต่ส่วนใหญ่ จะนิยมหรือคุ้นที่จะแปลตามคัมภีร์อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ว่า *ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก* *ลมหายใจเข้า-ออก* ดังเช่นในหนังสือนี้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า ในเวลาที่สัตว์ผู้เกิดในครรภ์ทั้งหมด (เช่นมนุษย์เรา) คลอดออกจากครรภ์มารดา ลมภายในย่อมออกไปภายนอกเป็นอันดับแรก ลมภายนอกย่อมจับอุลิสที่ละเอียด (อากาศ อ็อกซิเจน) เข้าไปภายในพอจรดเพดานก็ดับเป็นภายหลัง (ดู วิสุทธิ. ๑/๒๙๖ มจร.)

หมายถึงวิธีการฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดลมหายใจเข้า-ออก นอกจากนี้ ยังเรียกรวมๆ ว่า อานาปานสติภาวนา หมายถึงการเจริญอานาปานสติ หรือการฝึกสมาธิเจริญปัญญาด้วยการใช้สติระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก เรียกกันสั้นๆ ว่า อานาปานสติ หรือ อานาปานะ อานาปาน์

ความสำคัญของอานาปานสติ

เป็นวิธีการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาที่นิยมกันมากที่สุดในประเทศพุทธศาสนา เพราะสามารถเจริญเป็นสมถกัมมัฏฐานให้สมบูรณ์ได้และยังสามารถเจริญเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานให้สติปัญญา ๔ สมบูรณ์ได้ อีกทั้งยังเป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ตรัสยืนยันว่าเป็นระบบที่พระองค์ได้ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพราะพระองค์ทรงคุ้นเคยกับอานาปานสติภาวนามาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ ดังที่ปรากฏในพุทธประวัติตอนเสด็จพิธีแรกนาขวัญว่า พระองค์ได้ตามเสด็จพระเจ้าสุทโธทนะพระพุทธบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญของกรุงกบิลพัสดุ์ ขณะที่พิธีการกำลังดำเนินอยู่ ได้ปลีกพระองค์ไปประทับใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งเจริญอานาปานสติ คือ ทรงใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งนับได้ว่าพระองค์ทรงเป็นนักภาวนาโดยกำเนิดก็ว่าได้ พุทธบริษัททั้งในอดีตและปัจจุบันนิยมใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นแบบอย่างในการฝึก เพราะศรัทธาเชื่อมั่นว่าเป็นสมาธิภาวนาที่พระพุทธองค์ทรงใช้โดยมีหลักฐานอ้างอิงในพระไตรปิฎกหลากหลายแห่ง

หลักง่ายๆ ของการเจริญอานาปานสติ ก็คือการใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้พิจารณาระลึกรู้ว่ายาวหรือสั้นเป็นต้นโดยใช้สติตามกำหนดระลึกไปเพื่อคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจ ไม่คิดพ่วนไปในเรื่องอื่น เป็นกระบวนการเจริญสมาธิวิปัสสนาโดยใช้วิธีกำหนดลมหายใจ เป็นวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่คนเราปฏิบัติได้สะดวก เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคนโดยไม่ต้องใช้ความคิดอันพิเศษ เพียงแต่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตนไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ยังไม่เกิดสมาธิอย่างชัดเจน จนจิตสงบลงเรื่อยๆ ทำให้อารมณ์หรือความคิดฝ่ายอกุศล(อกุศลเจตสิก)หมดไปและสนับสนุนให้เกิดอารมณ์ฝ่ายกุศล เครื่องมือที่ใช้ในการทำจิตให้สงบตามวิธีอานาปานสติอยู่ที่ตัวคนแต่ละคน คือ “ลมหายใจเข้า-ออก” ซึ่งต้องการจะเจริญเมื่อไรก็ได้ การปฏิบัติอานาปานสติในชีวิตประจำวันจึงนับเป็นการลงทุนที่ถูก แต่ได้ผลคุ้มค่าที่สุด

อานาปานสติจากพระพุทธโอสัญ์

ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานาปานสติไว้มากมายหลายแห่ง ทั้งในพระวินัยและพระสูตร ดังนั้น เพื่อให้สาธุชนผู้ใคร่ปฏิบัติธรรมเห็นคุณค่าและความสำคัญของการฝึกสมาธิ-วิปัสสนา โดยใช้วิธีอานาปานสติก็มีหลักฐาน จึงขอประมวลพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานาปานสติทั้งหลักวิธีการเจริญและอานิสงส์ของการเจริญครบทั้ง ๑๖ ชั้น ซึ่งพระสังคีติกาจารย์ (พระเถระผู้สังคายนาจัดหมวดหมู่พระธรรมวินัย) ประมวลไว้ในอานาปานสังยุต มหาวารวรรค สังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙) เฉพาะที่เห็นว่าจะเป็นแรงจูงใจต่อการปฏิบัติ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือ อานาปานสติ*

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่าง* กัฏฐิ นังคู้บัลลังก์* ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า* มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

(๓) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก

* คำนิยามจากคัมภีร์อรรถกถาที่ควรทราบ : อานาปานสติ หมายถึงสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (หรือลมหายใจออก-เข้า ตามความแห่งอรรถกถาพระวินัย) จัดเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรือนว่าง หมายถึงเสนาสนะที่สงัดอีก ๗ แห่ง (ยกเว้นป่าและโคนไม้) คือ ภูเขา ขอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง นังคู้บัลลังก์ หมายถึงนั่งพับขาเข้าหากันทั้งสองข้างหรือนั่งขัดสมาธิ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า หมายถึงตั้งสติมุ่งตรงหรือกำหนดอารมณ์ก็มีหลักฐาน

(๔) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขาร* หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก (๔ ชั้นนี้เป็นภยานุปลสนาสติปัญญาฐาน)

(๕) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งปิติ* หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งปิติหายใจออก

(๖) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งสุข* หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งสุขหายใจออก

(๗) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตตสังขาร* หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตตสังขารหายใจออก

(๘) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับจิตตสังขารหายใจออก (๔ ชั้นนี้เป็นเวทนานุปลสนาสติปัญญาฐาน)

(๙) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิต* หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักรู้แจ้งซึ่งจิตหายใจออก

(๑๐) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักยังจิตให้บันเทิงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักยังจิตให้บันเทิงหายใจออก

(๑๑) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก

* กายสังขาร หมายถึงสภาพปรุงแต่งกาย ได้แก่ลมหายใจเข้า-ออก ระวังกายสังขาร หมายถึงการผ่อนคลายลมหายใจหายใจให้ละเอียดขึ้นไปจนถึงขั้นที่ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ เหมือนการเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วค่อย ๆ แผ่วลงจนเงียบเสียงไป

* ปิติ ความอิ่มใจ ความดีมีใจ ในที่นี้เป็นปิติที่เป็นองค์ประกอบของฌาน

* สุข หมายถึงความสบาย ความสำราญ มี ๒ คือ สุขทางกายและทางใจ ในที่นี้หมายถึงภาวะจิตที่สบายในตติยฌาน คือเสวยสุขด้วยนามกาย

* จิตตสังขาร หมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งจิต ในที่นี้ได้แก่ สัญญา (ความจำได้หมายรู้) และเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์ หรือเฉย ๆ ความรับรู้ทางจิต)

* จิต หมายถึงธรรมชาติที่รับรู้ จดจำ สร้างสรรค์ และนึกคิดอารมณ์ (คำว่า อารมณ์ หมายถึงเครื่องยึดเหนี่ยวจิต หรือสิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์)

(๑๒) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักปล่อยจิตหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักปล่อยจิตหายใจออก (๔ ชั้นนี้เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

(๑๓) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก

(๑๔) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นวิราคะ* หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นวิราคะหายใจออก

(๑๕) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นนิโรธหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นนิโรธหายใจออก

(๑๖) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นปฏินิสสัคคะหายใจออก (๔ ชั้นนี้เป็นอัมมานูปัสสนาสติปัฏฐาน)

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” (เอกอัมมสูตร ส.ม. ๑๙/๙๗๗)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ ประการ คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีความถือมั่นอยู่ ก็เป็นอนาคามี” (ปฐมผลสูตร ส.ม. ๑๙/๙๘๐)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังได้ผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ (๑) จะได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันก่อน (๒) ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันก่อน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย (๓) ถ้ายังไม่ได้บรรลุอรหัตตผลในกาลทั้งสอง จะได้เป็นอนาคามีผู้อันตราปรินิพพานเพราะ

* วิราคะ หมายถึงภาวะเสื่อมสิ้น ภาวะที่จิตสิ้นกำหนด ในที่มี ๒ คือ (๑) ขยวิราคะ ความดับเสื่อมไปทุกขณะแห่งสังขารทั้งหลาย (๒) อััจฉนตวิราคะ ความสิ้นกำหนดในกามอย่างถึงที่สุด คือ นิพพาน

* นิโรธ หมายถึงความดับทุกข์ ภาวะจิตที่ดับค้นหาได้สิ้นเชิง ภาวะปลอดทุกข์เพราะไม่มีทุกข์ที่จะเกิดขึ้นได้ เป็นไวพจน์คือคำที่ใช้แทนคำว่า นิพพาน

* ปฏินิสสัคคะ ความสลัดกิเลสพร้อมทั้งสภาพปรุงแต่งชั้นทั้งหลาย ความเล่นจิตไปในนิพพาน เป็นชื่อของวิปัสสนาและอริยมรรค

สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ลีนไป (๔) ...จะได้เป็นอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี (๕) ...จะได้เป็นอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี (๖) ...จะได้เป็นอนาคามีผู้สังฆารปรินิพพายี (๗) ...จะได้เป็นอนาคามีผู้อุทธรังโโสโตกนิฏฐคามิ” (ทุติยผลสูตร ส.ม. ๑๙/๙๔๑)

“ภิกษุทั้งหลาย ความไหวหรือความเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดีย่อมไม่มีเพราะเจริญ เพราะทำให้มากซึ่งสมาธิใด ภิกษุนั้นเป็นผู้ได้สมาธินั้นตามความปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ภิกษุทั้งหลาย ก็ความไหวหรือความเอียงแห่งกายก็ดี ความหวั่นไหวหรือความกวัดแกว่งแห่งจิตก็ดี ย่อมไม่มีเพราะเจริญ เพราะทำให้มากซึ่งสมาธิอะไร เพราะเจริญ เพราะทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ” (มหากัปปีนสูตร ส.ม. ๑๙/๙๔๓)

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่ทราบกัน เมื่อก่อนตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ ยังมีได้ตรัสรู้ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อยล้า และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นเพราะเหตุนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม้ภิกษุจำนงว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงเหนื่อย ตาของเราไม่พึงเหนื่อยล้า และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้ให้ดี” (ปทโฆมสูตร ส.ม. ๑๙/๙๔๔)

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แลอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณอันสงบ ประณีต เยือกเย็น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมอันเลวทรามที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายสงบไปโดยจับพลัน เปรียบเหมือนในเดือนท้ายแห่งฤดูร้อน จะมีฝุ่นละอองฟุ้งขึ้นไป เมฆฝนนอกฤดูกาลที่ตกหนัก ย่อมทำฝุ่นละอองนั้นให้อันตรายหมดไปได้โดยจับพลัน ฉะนั้นได้อานาปานสติสมาธินั้นอันภิกษุเจริญแล้ว ... ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน” (เวสาลีสูตร ส.ม. ๑๙/๙๔๕)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า ‘เป็นวิหารธรรมของพระอริยะ’ ‘เป็นวิหารธรรมของพรหม’ หรือว่า ‘เป็นวิหารธรรมของพระตถาคต’ ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลุนิพพานผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจจากกิเลสอันยอดย่อม(บรรลุนิพพานผล)อยู่ อานาปานสติสมาธินั้นอันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ ส่วน

ภิกษุเหล่าใดเป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ มีกิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ มีกิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพหมดสิ้นแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิอันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ” (อิจจานั่งคณสูตร ส.ม. ๑๙/๙๔๗)

“อานนที ธรรมอย่างหนึ่งที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๔ ข้อให้บริบูรณ์ ธรรม ๔ ข้อที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๗ ข้อให้บริบูรณ์ ธรรม ๗ ข้อที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังธรรม ๒ ข้อให้บริบูรณ์ คืออะไร อานนที ธรรมอย่างหนึ่งนั้น คือ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” (ทุดิยานันตสูตร ส.ม. ๑๙/๙๙๐)

อานาปานสติในทัศนะของสองพุทธเมธีร่วมสมัย

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ (๒๔๔๙-๒๕๓๖) พระมหาเถระผู้เป็นทั้งนักปฏิบัติและเป็นพุทธเมธี(ปราชญ์ทางด้านพระพุทธรศาสนา) แห่งสำนักปฏิบัติธรรมสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้ใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานเป็นหลักในการฝึกอบรมสมาธิวิปัสสนาแก่พุทธบริษัทจนแพร่หลายตลอดระยะเวลาแห่งการเป็นดำรงเพศบรรพชิตเป็นพุทธทาสอุทิศชีวิตเผยแผ่พุทธธรรมอันถูกต้อง ครั้งหนึ่ง ท่านได้บรรยายเรื่องอานาปานสติแก่พุทธบริษัทสาธุชน ซึ่งต่อมาได้รวบรวมตีพิมพ์เป็นหนังสือคู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์ โดยท่านได้นิยามให้คำจำกัดความอานาปานสติว่า เป็น *การหายใจที่ดับทุกข์ได้* และยังได้กล่าวถึงการฝึกสมาธิตามแบบอานาปานสติว่ามีข้อดีที่พิเศษกว่ากัมมัฏฐานข้ออื่นๆ เช่น เป็นวิธีการฝึกที่ไม่ต้องออกเสียงว่าอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นวิธีที่ไม่ต้องใช้ท่าทางท่าไม้เท้าอะไรประกอบ เป็นวิธีการฝึกที่สงบเงียบและไม่ต้องใช้วัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ ทุกอย่างมีอยู่ในตัวโดยไม่ต้องรบกวนหาอุปกรณ์ภายนอก ในประเทศไทยนับแต่สมัยโบราณ เมื่อพูดถึงการทำสมาธิ ก็

พูดว่า อานาปานสติ และมักจะเรียกกันสั้นๆ ว่า อานาปาฯ หนังสือที่แต่งยุคโบราณอย่าง ไตรภูมิพระร่วงเป็นต้น ก็เอ่ยถึงอานาปานสติในฐานะเป็นสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนา คล้ายๆ กับว่าจะมีแต่เพียงแบบเดียวที่ยึดถือกัน รู้จักกันดี และเรียกสั้นๆ ว่า อานาปาฯ

การฝึกสมาธิตามแบบอานาปานสตินั้นเป็นทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน พร้อมกันไปในตัว ไม่ต้องแยกทำคนละขั้นตอน ซึ่งสามารถนำไปเปรียบเทียบได้ในเชิง รูปแบบกับวิธีการฝึกสมาธิที่นิยมกันทั่วโลก เช่น สมาธิแบบเซ็นของจีน ของญี่ปุ่น ที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว

อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นเป็นหลักกัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทที่มี ทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัวและมีวิธีการที่รัดกุมที่สุด เป็นการแสดงหลัก พระพุทธศาสนาที่สมบูรณ์ทั้งเหตุและผล หรือทั้งการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ ทั้ง ในแง่ของปริยัติ ทั้งในแง่ของปฏิบัติ และทั้งในแง่ของปฏิเวธ กล่าวคือ ในการศึกษา เล่าเรียน ก็เรียนให้รู้เรื่องอานาปานสติ ในการปฏิบัติก็ปฏิบัติอานาปานสติ และได้รับผล ของการปฏิบัติอานาปานสติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พระมหาเถระผู้เป็นพุทธเมธีแห่งยุคปัจจุบันได้ กล่าวถึงเหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างวิธีการเจริญสมาธิไว้ในหนังสือ พุทธธรรม โดยสรุปความดังต่อไปนี้

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัว ของทุกคนใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่าง พวกกลีณเป็นต้น ในเวลาเดียวกัน ก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรมซึ่งกำหนดได้ชัดเจน พอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกัมมัฏฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนด ลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ เป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหนื่อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจน เกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อุกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อุกุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนียวล้า” (ส.ม. ๑๙/๙๔๔) ไม่เหมือนอย่างกัมมัฏฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้กลับประณีตเกื้อกูลสุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับตัวให้เรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ขอให้นึกอย่างง่ายๆ ถึงคนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหนื่อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัว เป็นต้น ลมหายใจหยาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจุกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงกันข้าม คนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ช้าลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้นพร้อมกับที่ สามารถพักผ่อนน้อยลง

- เป็นกัมมัฏฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณภูมิ กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากัมมัฏฐานอื่นมาลับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก

- ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่

- เป็นวิธีการเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้ง ให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้

จากทัศนะของพระมหาเถระพุทธเมธีทั้งสองท่านดังกล่าวมานี้ เป็นอันชี้ชัดถึงคุณค่าและความสำคัญของอานาปานสติในกระบวนการศึกษาปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาเป็นอย่างดี ซึ่งควรทราบโครงสร้างและหลักในการปฏิบัติ ดังนี้

โครงสร้างของอานาปานสติ

จากพระพุทธพจน์ในเอกอัมมสูตร (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ : ส.ม. ๑๙/๙๗๗) ที่ตรัสถึงหลักของอานาปานสติ ตั้งแต่ข้อความที่ว่า เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว ไปจนถึงข้อความว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นปฏิสนิสส์คคะหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นปฏิสนิสส์คคะหายใจออก ท่านกำหนดนับเป็นอานาปานสติ ๑๖ ชั้น โดยจัดเป็นหมวดได้ ๔ หมวด เรียกว่า จตุกกะ ซึ่งแปลว่าหมวดละ ๔ หมายถึงหมวดหนึ่งๆ มี ๔ ขั้นตอนสำหรับให้ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ที่ประณีตขึ้นไปตามลำดับ ในที่นี้ ได้ กำหนดเป็น โครงสร้างของอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ด้วยภาษาง่ายๆ ดังนี้

จตุกกะที่ ๑ กำหนดลมหายใจตลอดทั่วกาย

อานาปานสติขั้นที่ ๑	กำหนดรู้ลมหายใจที่ยาว
อานาปานสติขั้นที่ ๒	กำหนดรู้ลมหายใจที่สั้น
อานาปานสติขั้นที่ ๓	ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย
อานาปานสติขั้นที่ ๔	ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งลมหายใจ

จตุกกะที่ ๒ กำหนดดูเวทนาที่สัมพันธ์กับลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ ๕	ตระหนักรู้ถึงความปิติพร้อมลมหายใจ
อานาปานสติขั้นที่ ๖	ตระหนักรู้ถึงความสุขพร้อมลมหายใจ
อานาปานสติขั้นที่ ๗	ตระหนักรู้ถึงเวทนาและสัญญาพร้อมลมหายใจ
อานาปานสติขั้นที่ ๘	ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งเวทนาและสัญญา

จตุกกะที่ ๓ กำหนดดูจิตที่สัมพันธ์กับลมหายใจ

อานาปานสติขั้นที่ ๙	ตระหนักรู้ถึงสภาพจิตพร้อมลมหายใจ
อานาปานสติขั้นที่ ๑๐	ตระหนักรู้ที่จะขำระจิตพร้อมลมหายใจ
อานาปานสติขั้นที่ ๑๑	ตระหนักรู้ที่จะคงจิตให้ตั้งมั่นพร้อมลมหายใจ
อานาปานสติขั้นที่ ๑๒	ตระหนักรู้ที่จะปล่อยจิตจากจิตพร้อมลมหายใจ

จตุกกะที่ ๔ กำหนดรู้ทันสภาวะธรรมพร้อมกับลมหายใจ

- อานาปานสติขั้นที่ ๑๓ ตระหนักพิจารณาอนิจจลักษณะพร้อมลมหายใจ
 อานาปานสติขั้นที่ ๑๔ ตระหนักพิจารณาความจางคลายพร้อมลมหายใจ
 อานาปานสติขั้นที่ ๑๕ ตระหนักพิจารณาความดับพร้อมลมหายใจ
 อานาปานสติขั้นที่ ๑๖ ตระหนักพิจารณาความสลัดละได้พร้อมลมหายใจ

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ในเชิงสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นที่จัดแบ่งเป็น ๔ จตุกกะดังกล่าวนี้ มีความสัมพันธ์กับหลักในการเจริญ สติปัฏฐาน ๔ คือธรรมเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริง

หรือสรุปเรียกสั้นๆ ว่า การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อตั้งสติกำหนดพิจารณาใน ๔ เรื่องดังกล่าวพร้อมกับความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก็จะสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัส(ความยินดี-ยินร้าย)ในจิตใจเสียได้

โดยจตุกกะของอานาปานสติหมวดที่ ๑ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับกาย จึงใช้บำเพ็ญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ หมวดที่ ๒ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับเวทนา จึงใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ หมวดที่ ๓ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับสภาพจิต จึงใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ หมวดที่ ๔ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้สติกำหนดลมหายใจที่สัมพันธ์กับสภาวะธรรม จึงใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ ดังนั้น ผู้ที่เจริญอานาปานสติครบทั้ง ๔ หมวด ๑๖ ขั้น จึงชื่อว่าได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยสมบูรณ์ สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์”

ผังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับสติปัฏฐาน

อานาปานสติ ๑๖	สติปัฏฐาน ๔	กัมมัฏฐาน ๒	สิกขา ๓
ขั้นที่ ๑-๒	กายานุปัสสนา	สมถกัมมัฏฐาน	ศีล
ขั้นที่ ๓-๔			สมาธิ
ขั้นที่ ๕-๘	เวทนานุปัสสนา	สมถกัมมัฏฐาน +	สมาธิ
ขั้นที่ ๙-๑๒	จิตตานุปัสสนา		วิปัสสนากัมมัฏฐาน
ขั้นที่ ๑๓-๑๖	อัมมานุปัสสนา	วิปัสสนากัมมัฏฐาน	ปัญญา

อธิบาย : อานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๑ คือกายานุปัสสนา เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานในระดับพื้นฐาน จัดเป็นอริศีลสิกขา อานาปานสติขั้นที่ ๓ และขั้นที่ ๔ ก็จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๑ เช่นกัน แต่เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานในระดับสูงขั้นสมาธิหรือขั้นฌาน จัดเป็นอริจิตตสิกขา โดยเฉพาะในขั้นที่ ๔ จัดว่าเป็นความสมบูรณ์แห่งการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

อานาปานสติขั้นที่ ๕ ถึงขั้นที่ ๘ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๒ คือเวทนานุปัสสนา ส่วนขั้นที่ ๙ ถึงขั้นที่ ๑๒ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๓ คือ จิตตานุปัสสนา ทั้งสองหมวดนี้ เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สนับสนุนกันอยู่ จึงจัดเป็นทั้งอริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา

ส่วนอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ ถึงขั้นที่ ๑๖ จัดเข้าในสติปัฏฐานข้อที่ ๔ คืออัมมานุปัสสนา และเป็นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วน ๆ จัดเป็นอริปัญญาสิกขา

การเจริญอานาปานสติย่อมเป็นเหตุให้ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วนก็เป็นให้ได้ปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ และสามารถนำไปสู่วิชชาความรู้แจ้งที่ทำให้สิ้นอาสวกิเลส และวิมุตติ ความหลุดพ้นได้ในที่สุด

ขั้นตอนก่อนปฏิบัติอานาปานสติ

ดังกล่าวแล้ว ในการปฏิบัติธรรมเจริญกัมมัฏฐานหรือปฏิบัติธรรมแบบเข้มข้นเป็นรูปแบบนั้น จะต้องมีขั้นตอนของการปฏิบัติ เช่น การเตรียมหาสถานที่ เตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย เป็นต้น ในการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ก็เช่นกัน มีขั้นตอนของการปฏิบัติที่ท่านพระอรชรรถกถาจารย์และท่านพุทธเมธีได้กำหนดไว้ ดังนี้

๑. **ขั้นเตรียมการ** เริ่มจากการเตรียมหาโอกาส หาเวลาที่เหมาะ หาสถานที่ที่เหมาะสมเท่าที่จะหาได้ เกี่ยวกับการหาสถานที่นั้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อม ช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มใหม่ เหมือนคนหัดว่ายน้ำได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบไม่มีคลื่นลมแรงก่อน แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็นหรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์จำเพาะสถานการณ์ ก็จำยอม

นอกจากนี้ ก็ควรมีการเตรียมร่างกาย เพราะอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่เกี่ยวกับลมหายใจ ดังนั้น อวัยวะที่เกี่ยวกับลมหายใจคือจมูกต้องอยู่ในสภาพที่โล่ง หายใจสะดวก กล่าวง่าย ๆ คือร่างกายไม่เป็นหวัดคัดจมูก

๒. **รู้จักทำนั่ง** หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น อย่างไรก็ตาม อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดในหลักการนั้น ก็คือ อิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่า **นั่งขัดสมาธิ** หรือที่ในภาษาพระเรียกว่า **นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง** คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๔ ข้อมีปลายจดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขดลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นทำนองที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีดุลยภาพอย่างยิ่ง ภายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้แสนนานโดยไม่มีทุกขเวทนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น กัมมัฏฐานไม่ตก มีแต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่าให้ส้นเท้าชิดท้องน้อย ถ้าไม่ขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ขึ้นต่อความสมดุลเหมาะสมแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่

ไม่เคยนั่งเช่นนี้ หากทนทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งบนเก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด ฟังทราบว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ฟังแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป

ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ฟุ้งซ่าน ถ้าลืมตา ก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นที่สบาย โดยทั่วไปจะนิยมหลับตา แต่หลวงพ่อบุญทาสกล่าวว่า ฝึกลืมตาทำดีกว่าหลับตา เพราะการนั่งลืมตานั้นมีเทคนิคที่ลึกกว่า คือลืมตาเพ่งดูที่ปลายจมูกอย่างเดียว ก็ไม่เห็น อะไรเหมือนกัน เป็นการบังคับจิตที่ดีกว่าหลับตา ทำให้ตาไม่ร้อนและเป็นการฝึกที่ยากกว่าหลับตาถ้าตั้งต้นด้วยการหลับตาแล้วจะเกิดอาการง่วงหรือหลับไปเลย ดังนั้น เมื่อนั่งลืมตาแต่ให้มองอยู่ที่ปลายจมูก มองให้เห็นปลายจมูกก็มีผลเท่ากับหลับตาครั้งหนึ่ง เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วตาค่อยๆ หลับไปเอง

พระอาจารย์กัมมัญฐานบางท่าน ได้สรุปข้อดีและข้อเสียของการนั่งหลับตาและการนั่งลืมตาที่ต่างกัน ดังนี้

๑. การนั่งหลับตา มีข้อดีคือทำให้อารมณ์ภายนอกไม่เข้ามากระทบ ข้อเสียคือทำให้โง่งงว่ ผู้แรกปฏิบัตินั่งได้ไม่นาน อาจหลับไปเลย
๒. การนั่งลืมตา มีข้อดีคือไม่ชวนให้ง่วงนอน ข้อเสียคืออาจเพลาเพ่งมองสิ่งอื่น ทำให้เห็นสิ่งต่างๆ ภายนอก และจิตใจฟุ้งซ่านได้ง่าย ทางที่ดี ควรใช้วิธีมองดูที่ปลายจมูก คือตาค่อยลืมครั้งหนึ่ง อารมณ์ภายนอกก็ไม่มากระทบ การลืมตาแบบนี้จะค่อยๆ หลีกลงในขณะที่จิตเป็นสมาธิ

อนึ่ง เกี่ยวกับการนั่งปฏิบัตินี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ข้อสังเกตไว้หนังสือพุทธธรรมว่า อานาปานสตินับเป็นกัมมัญฐานอย่างเดียวในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่า ให้ฟังนั่งอย่างนี้ (คือนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง หรือนั่งขัดสมาธิ) ส่วนกัมมัญฐานอย่างอื่นย่อมเป็นไปตามอิริยาบถต่างๆ ที่เข้าเรื่องกัน หากจะมีการนั่งก็ย่อมเป็นไปเพราะความเหมาะสมกันโดยอนุโลม กล่าวคือ เมื่อกัมมัญฐานใดนั่งปฏิบัติได้ดีและในเมื่อการนั่งอย่างนี้เป็นทำนองที่ดีที่สุด ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่ฟังนั่งอย่างนี้ ยกตัวอย่างการเพ่งกลีณและการพิจารณาธรรมารมณ์ต่างๆ นานๆ เป็นต้น เหมือนคนจะเขียนหนังสือ ทำนองย่อมดีกว่าทำอื่น

หรือนอนเป็นต้น พึงเข้าใจความหมายของการนั่งอย่างนี้ มิใช่มองเห็นการนั่งเป็นสมาธิไป พุทธอีกอย่างหนึ่งว่า การนั่งแบบคู้บัลลังก์นี้เป็นท่าที่ที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการทำงาน ดังนั้น เมื่อจะนั่งหรือในกรณีจะทำอะไรที่ควรจะต้องนั่ง ท่านก็แนะนำให้นั่งทำนี้ (แม้แต่นั่งคิด นั่งพัก นั่งสนทนา นั่งทำใจ) เหมือนที่จะแนะนำว่า เมื่อจะนอน ก็ควรนอนแบบสี่เหลี่ยม หรือเมื่อจะเดินอยู่ลำพัง ก็ควรเดินแบบจงกรม ดังนี้เท่านั้นเอง

๓. อาหาร หมายถึงการรับประทานอาหารก่อนเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ควรเว้นอาหารที่ก่อให้เกิดความกำหนัด ความง่วงนอน มีนเมา ย่อยยาก มีกลิ่นแรง และไม่ควรรับประทานอาหารมากเกินไป จนทำให้อึดอัด และรับประทานน้อยเกินไป จนรู้สึกหิว คือให้รับประทานแต่พอดี ภาวะอีกสามคำจะอึด ให้หยุด ซึ่งเมื่อตื่นมาแล้ว จะทำให้อึดพอดี

๔. สมาทานศีล หมายถึงการขอรับศีลจากพระภิกษุผู้ทรงศีลหรือตั้งจิตงดเว้นเอาเองก็ได้ การจะปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ดีเห็นผลสำเร็จได้เร็วนั้น ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานศีลรักษาศีล หรือชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ เพราะศีลนี้ถือว่าเป็นรากฐานของสมาธิ เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ศีลที่ควรสมาทานนั้น สำหรับคฤหัสถ์ก็คือศีล ๕ แต่ถ้าจะให้เข้มข้นเน้นผลของการปฏิบัติจริงๆ ก็ควรสมาทานศีล ๘ (ในปัจจุบัน สำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะกำหนดให้สมาทานในพิธีการรับกัมมัฏฐาน)

๕. ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ ให้ประนมมือขึ้นแล้วตั้งจิตน้อมระลึกนึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ กำหนดนึกยึดเป็นที่พึ่งที่ระลึก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและสร้างความพอใจให้แก่ใจ

๖. แผ่เมตตา คือแผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความปลอดภัยจากศัตรูและจากการพยาบาทจองเวร (การแผ่เมตตานี้ ทำได้ทั้งก่อนและหลังฝึก ยิ่งแผ่ยิ่งดี)

นอกจากนี้ เพื่อให้การเจริญอานาปานสตินี้สำเร็จด้วยดี ก่อนจะลงมือปฏิบัติ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวว่า กัมมัฏฐานข้อนี้มีสนธิ คือการดำเนินการที่ต่อเนื่องกัน ๕ ขั้นตอน นั่นหมายถึงว่า ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินการ ๕ ขั้นตอนในสำนักของพระอาจารย์หรือผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ

- ๑) *อุคคหะ* ควรศึกษาทำความเข้าใจในกัมมัฐาน
- ๒) *ปริปริจฉา* ควรสอบถามกัมมัฐาน
- ๓) *อุปัฏฐานะ* ควรรู้จักถึงความปรากฏเกิดขึ้นของกัมมัฐาน
- ๔) *อัปปนา* ควรรู้ขั้นที่กำหนดว่าเป็นสมาธิแนวแน่ของกัมมัฐาน
- ๕) *ลักขณะ* ควรรู้จักลักษณะของกัมมัฐาน

ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติได้ดำเนินการทั้ง ๕ ขั้นตอน นี้แล้ว ก็จะปฏิบัติได้สะดวกและไม่ต้องรบกวนพระอาจารย์ขณะปฏิบัติ

ชั้นลงมือปฏิบัติอานาปานสติ

เมื่อได้ผ่านขั้นตอนก่อนปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว ลำดับต่อไป ก็จะเข้าสู่กระบวนการของการลงมือฝึกปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฐานตามหลักพระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสบอกวิธีไว้โดยกว้างๆ ๑๖ ขั้นตอน โดยท่านพระอรรถกถาจารย์ผู้รู้พุทธาธิบายได้ขยายความกำหนดวิธีปฏิบัติให้พระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฐานรุ่นต่อๆ มา ได้อาศัยเป็นแบบอย่างกำหนดเป็นแนวปฏิบัติเช่นในปัจจุบัน

เนื่องจากอุปกรณ์ในการเจริญอานาปานสติกัมมัฐาน คือ ลมอัสสาสปีสสาสะ หรือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ดังนั้น เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องรู้จักลักษณะการหายใจเข้า-ออก ๒ แบบหลัก คือ การหายใจเข้า-ออกแบบยาว และการหายใจเข้า-ออกแบบสั้น ซึ่งการหายใจทั้งสองแบบนี้ บ้างก็เรียกไปต่างๆ เช่น การหายใจแบบละเอียดและแบบหยาบ การหายใจแบบหนักและแบบเบา หรือการหายใจแบบลึกและแบบตื้น สุดแล้วแต่จะเรียก ซึ่งตามหลักใหญ่แล้วก็คือแบบยาวกับแบบสั้น (ที่ชะ กับ รัสสะ) นั่นเอง ต้องทำความรู้จักว่าการหายใจอย่างไรเรียกว่าหายใจยาว อย่าวไรเรียกว่าหายใจสั้น กำหนดง่ายๆ ว่า การหายใจยาวก็คือการหายใจช้าหรือนาน การหายใจสั้นก็คือหายใจเร็วหรือถี่ ซึ่งการหายใจทั้งสองแบบนี้ ก็แบ่งย่อยให้ละเอียดลงไปอีก เช่นว่า การหายใจยาวนั้น ก็มีทั้งยาวขึ้น และยาวมากหรือยาวกว่าปกติ ส่วนการหายใจสั้นนั้น ก็มีทั้งสั้นปกติ สั้นลงกว่าปกติ และสั้นมากคือจงใจทำให้สั้นหรือถี่กระชั้นมาก ดังนั้นก่อนจะลงมือปฏิบัติ ต้องลองซ้อมการหายใจทั้งสองแบบนี้ดู ก็เป็นการดี

การเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น จะฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจโดยยึดพระรัตนตรัย บทใดบทหนึ่งเป็นเครื่องผูกจิต กล่าวคือให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดสูดลมหายใจเข้าเอง ยาวๆ นึกว่า พุท ให้ตั้งใจโดยมีสติ กำหนดปล่อยลมหายใจออกเองยาวๆ นึกว่า โธ หรือ จะใช้บท ธัมโม สังโฆ ก็ได้ แต่นิยมใช้บทพุทโธเป็นส่วนมาก

ให้กำหนดทำ ๓ - ๗ ครั้ง หรือมากกว่านี้ก็ได้ เพื่อเป็นอุบายให้ พุทโธ รวมอยู่ที่ใจ ต่อไปให้หายใจเป็นปกติตามที่เคยหายใจอยู่ในท่าปัจจุบัน ให้มีสติกำกับคำบริกรรม และรู้เท่าทันกับลมหายใจทุกครั้ง และให้ตั้งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมอยู่เสมอ อย่าเพลือดัว ให้สติกับผู้รู้และลมหายใจกับคำบริกรรมรู้เท่าทันกัน เมื่อชำนาญแล้ว ต่อไปก็จะตัดคำบริกรรมออกให้เหลือแต่ความตั้งใจอันมีสติกับผู้รู้ กำหนดสูดลมหายใจเข้า ปล่อยลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อจะให้ใจได้สงบลงสู่ความละเอียด

หลังจากนั้น ให้ตัดคำบริกรรมคือ พุทโธ (หรือธัมโม สังโฆ) ออก ให้เหลือเพียงความตั้งใจอันมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้น กล่าวคือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ให้รู้ว่าหายใจ ละเอียด ประณีตอย่างไร เมื่อรู้วาลมหายใจละเอียด และกำหนดลมหายใจละเอียดได้ ก็แสดงว่าจิตมีอารมณ์ละเอียดเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ หากความละเอียดของอารมณ์และลมหายใจมาบรรจบกัน รัศมีของจิตก็จะแสดงตัวออกมาทางกายในลักษณะต่างๆ กัน เช่น กายจะใหญ่ขึ้นกว่าปกติ หากปรากฏเช่นนี้ ก็จงกำหนดรู้ลมหายใจส่วนละเอียดนั้น อย่าให้เพลอสติ ไม่นาน ความไม่ปกติของร่างกายก็จะหายไป หากผู้ปฏิบัติมีสติอยู่ กายจะปรากฏในลักษณะใดก็ตาม นั่นคืออาการของจิตที่แสดงออกมาทางกาย เมื่อเกิดขึ้นก็ยอมดับไปเอง ในบางครั้งจะปรากฏว่าลมหายใจเล็กและสั้น เข้าทุกที ถ้าผู้ปฏิบัติกลัวตาย ก็จะถอนตัวออกจากสมาธิ ซึ่งความจริงแล้ว ไม่ต้องกลัว อาการอย่างนี้คือจิตของผู้ปฏิบัติกำลังจะลงสู่ความสงบเต็มที่ ข้อสำคัญขอให้มีสติ กำหนดรู้ลมหายใจเล็กๆ นั้นไว้ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจนั้นเรื่อยๆ ไป

เกี่ยวกับขั้นปฏิบัติคือการกำหนดลมหายใจ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้เสนอวิธี มนสิการฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจเพื่อให้จิตเป็นสมาธิไปตามลำดับขั้นตอนจนบรรลุคุณวิเศษโดยเริ่มจากการกำหนดนับเป็นต้น ในที่นี้ ตัดตอนสรุปความจากหนังสือพุทธธรรมที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) รจนาไว้มาแสดงประกอบการศึกษาปฏิบัติ ดังนี้

๑. คณนา (การนับ) เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาวสั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ช่วง คือ

๑.๑ ช่วงแรก การนับอย่างช้า ท่านให้นับช้าๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า *อย่านับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าโจนข้ามไป* (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกัมมัฏฐานคือลมหายใจ ถ้านับยาวๆ ช้าๆ จิตจะหวนจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕, ๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑, ๑ จนถึง ๖, ๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป ตามผังการนับ ดังนี้

๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕					
๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕	๖, ๖				
๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕	๖, ๖	๗, ๗			
๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕	๖, ๖	๗, ๗	๘, ๘		
๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕	๖, ๖	๗, ๗	๘, ๘	๙, ๙	
๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕	๖, ๖	๗, ๗	๘, ๘	๙, ๙	๑๐, ๑๐
๑, ๑	๒, ๒	๓, ๓	๔, ๔	๕, ๕					

ฯลฯ

อธิบายให้ชัด

รอบที่ ๑ (แถวหรือผังที่ ๑)

หายใจเข้า นับว่า ๑	หายใจออก นับว่า ๑
หายใจเข้า นับว่า ๒	หายใจออก นับว่า ๒
หายใจเข้า นับว่า ๓	หายใจออก นับว่า ๓
หายใจเข้า นับว่า ๔	หายใจออก นับว่า ๔
หายใจเข้า นับว่า ๕	หายใจออก นับว่า ๕

แล้วเริ่มนับถอยมาจาก ๕, ๕ จนถึง ๑, ๑ ใหม่ ดังนี้

หายใจเข้า นับว่า ๕	หายใจออก นับว่า ๕
หายใจเข้า นับว่า ๔	หายใจออก นับว่า ๔
หายใจเข้า นับว่า ๓	หายใจออก นับว่า ๓
หายใจเข้า นับว่า ๒	หายใจออก นับว่า ๒
หายใจเข้า นับว่า ๑	หายใจออก นับว่า ๑

รอบที่ ๒ (แถวหรือผังที่ ๒) เริ่มนับจาก ๑, ๑ (คือหายใจเข้า นับว่า ๑ หายใจออก นับว่า ๑) ไปจนถึง ๖, ๖ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๖, ๖ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๓ (แถวหรือผังที่ ๓) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๗, ๗ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๗, ๗ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๔ (แถวหรือผังที่ ๔) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๘, ๘ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๘, ๘ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๕ (แถวหรือผังที่ ๕) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๙, ๙ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๙, ๙ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

รอบที่ ๖ (แถวหรือผังที่ ๖) เริ่มนับจาก ๑, ๑ ไปจนถึง ๑๐, ๑๐ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ๑๐, ๑๐ มาจนถึง ๑, ๑ อีก

เมื่อนับครบทุกรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่ ๑ อีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม และไม่ข้ามลำดับ จนนับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้า-ออกปรากฏชัด ทำให้จิตสงบดีขึ้น ก็จะได้ผลดีในการฝึกจิตในเบื้องต้น

(การนับอย่างช้านั้นนอกจากที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังที่แสดงมาแล้ว พระอาจารย์กัมมัญฐานบางท่าน (เกจิอาจารย์) ยังได้กำหนดการนับต่อเนื่องแบบเรียงลำดับตัวเลข คือ จาก ๑ ถึง ๑๐ ดังนี้

หายใจเข้า นับว่า ๑	หายใจออก นับว่า ๒
หายใจเข้า นับว่า ๓	หายใจออก นับว่า ๔
หายใจเข้า นับว่า ๕	หายใจออก นับว่า ๖
หายใจเข้า นับว่า ๗	หายใจออก นับว่า ๘
หายใจเข้า นับว่า ๙	หายใจออก นับว่า ๑๐

เมื่อนับแบบนี้ ถ้าเกิดผลดี คือจิตเป็นสมาธิได้ดี ก็ควรใช้วิธีนับตามที่ท่านเกจิอาจารย์กำหนดไว้นี้ แต่ถ้านับแล้วจิตใจฟุ้งซ่านยากที่จะเป็นสมาธิ ก็ควรหยุดนับแล้วใช้สติกำหนดลมหายใจอย่างเดียว)

๑.๒ ช่วงสอง การนับอย่างรวดเร็ว เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ ไม่สายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับอย่างช้าในช่วงแรกนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น ก็มีภูฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟุ้งนับเร็วๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมหายใจเข้าในหรือลมหายใจออกนอก ใช้สติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบนแห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วแต่ที่ใครรู้สึกชัดเท่านั้น การนับอย่างรวดเร็วนี้ ไม่ต้องนับเป็นคู่ตามผังการนับ ดังนี้

๑	๒	๓	๔	๕					
๑	๒	๓	๔	๕	๖				
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐

ฯลฯ

เมื่อนับถึง ๑๐ แล้ว ก็ให้กลับมาตั้งรอบที่ ๑ อีก กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่องไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบลงไปได้ ไม่ฟุ้งซ่านหรือสามารถรวมเข้าดีแล้ว ก็เลิกนับ มากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้า-ออกอยู่ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากข้างบนเท่านั้น จึงนับว่าสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการนับคือเพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง

นอกจากนี้ เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติ สะดวกและไม่อึดอัด พระอาจารย์ผู้สอน กัมมัฏฐานบางท่านยังเพิ่มเติมเสริมวิธีการนับเร็วอีกวิธีหนึ่ง โดยให้นับว่า ๑, ๒, ๓, ๔, ๕ เมื่อหายใจเข้า ให้นับว่า ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๐ เมื่อหายใจออก นับอย่างนี้เรื่อยไป จนจิตเป็นสมาธิ ก็เลิกนับ ให้กำหนดลมหายใจอย่างเดียว

อนึ่ง การนับนั้นก็เพื่อจงจิตให้เป็นสมาธิ ดังนั้น สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ในปัจจุบัน จึงสอนให้ว่าพุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า-ออก แทนการนับเป็นต้น ซึ่งสาระสำคัญอยู่ที่อุบายตรงจิตไว้เท่านั้น

๒. อนุพันธนา (การติดตาม) เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้ มิใช่หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสู่สะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายและใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลม อยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่พื้นเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจพื้นเลื่อยที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่พื้นเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว พื้นเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับมา ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ จนร่างกายอ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดั่งตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลัน จะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปนาน เป็นนิमितเสียงที่หายาบแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกัมมัฏฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ

แทนที่ยิ่งกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกัมมัฏฐานอื่น แต่สำหรับกัมมัฏฐานนี้ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่า อย่าเสียใจ อย่าลุกเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมกลับคืนมากก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งใจไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกติเท่านั้น มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ

นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนยุบยุบ บ้างก็เหมือนปุยุฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไช้มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหมซึ่งมีลัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ชำยใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา (ความกำหนดจดจำ) และสัญญาของแต่ละคนก็ต่างๆ กันไป

อนึ่ง ในการปฏิบัติตามนัยอรรถกถา ช่วงอนุพัธนามาจนถึงนิมิตปรากฏนี้ ท่านได้กำหนดขั้นตอนแทรกอยู่ด้วย ๒ ขั้นตอน คือ ผุสนา ได้แก่การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งใจจะให้ เป็นอัปปนา และตั้งใจกำหนดอยู่ที่ปลายจมูก และ ฐปนา ได้แก่การตั้งใจไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่มั่นเป็นอัปปนา (ภาวะจิตที่แน่วแน่มั่น เป็นสมาธิแน่วแน่มั่น) หมายถึงการตั้งใจไว้ในนิมิต รักษา นิมิตไว้ ประคับประคองจนบรรลุอัปปนาสมาธิ ทั้งสองขั้นนี้ ต้องเจริญอานาปานสติถึงขั้นที่ ๔

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกพระอาจารย์หรือกัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐานทราบ เพื่อเป็นการตรวจสอบไปในตัว ป้องกันการเข้าใจผิด ต่อจากนั้นก็คอยตั้งใจไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น ก็เลสที่เรียกว่านิวรณ์ก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วแน่มั่นเป็นอุปปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ซึ่งก็คือรักษาสมาธิด้วยนั่นเอง โดยเว้นอสังขยา ๗ เสพสังขยา ๗* มนสิการบ่อยๆ ให้นิมิตเจริญออกงาม โดยปฏิบัติ

* สักขยา คือสิ่ง สถาน หรือบุคคลซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะกัน เกื้อกูลหรือเอื้ออำนวยโดยเฉพาะที่ช่วยเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญและประคับประคอง รักษาสมาธิ มี ๗ คือ (๑) อวาสนสักขยา ที่อยู่เหมาะสม เช่นไม้

ตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปนา และมีความฉลาดในอัปนา ๑๐ ประการ เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุดอัปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น เป็นอัน บรรลุตามตั้งแต่ขั้นต้นไปจนถึงขั้นสูงตามความประณีตแห่งสมาธิจิตไปตามลำดับ

หลังจากได้บรรลุตามแล้ว ถ้าใช้อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ (ตั้งแต่จุดกะที่ ๒ หรือขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป) ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้น สัลลักษณ์ คือการกำหนดพิจารณา ไตรลักษณ์อันเป็นลักษณะของวิปัสสนา เพื่อให้มองเห็นถึงสามัญญลักษณ์ ๓ ของสรรพสิ่ง คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนในที่สุด จิตก็สามารถเบี่ยงหน่ายคลายกำหนด ตัดกิเลส เปลี่ยนสภาพเป็นโลกุตตรจิต เป็นขั้นบรรลุมรรค เรียกว่าขั้น วิวิฏฐา คือการ เปลี่ยนสภาพจิตหรือหมุนสภาพจิตออกจากโลกียะ (ขั้นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเจริญอานาปานสติ จุดกะที่ ๔ หรือขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ ขั้นใดขั้นหนึ่ง) ลำดับต่อไปก็จะก้าวเข้าสู่ขั้นการบรรลุผล โดยทันที เรียกว่าขั้น ปาริสุทธิ คือภาวะที่จิตบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทวิมุตติ แล้วจบลงด้วยขั้น ปฏิปัสสนา คือการใช้ปัญญารู้เห็นพิจารณาทบทวนย้อนดูมรรคผลที่ได้บรรลุ เป็นขั้นการพิจารณาผลอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

รวมความว่า ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแสดงมณสิการวิธี คือวิธีปฏิบัติกำหนด พิเคราะห์ลมหายใจตามลำดับขั้นตอนของอานาปานสติกัมมัฏฐาน ไว้ ๔ ขั้น คือ

๑. กณนา ขั้นใช้สติกำหนดนับลมหายใจ
๒. อนุพันธนา ขั้นใช้สติติดตามลมหายใจ
๓. ผุสสนา ขั้นตั้งสติกำหนดลมหายใจให้กระทบที่ปลายจมูก
๔. รูปนา ขั้นตั้งจิตให้แน่วแน่ในนิมิต (ขั้นบรรลุตาม เจริญสมณะสมบูรณ์)

พลกพถ่านจ้อแจ (๒) โจรสัปปายะ แหล่งอาหารที่ไปมาสะดวก เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหาร บริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกล (๓) ภัตสัปปายะ การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเป็นอรรถเป็นธรรมและพูดแต่พอประมาณ (๔) บุคคลสัปปายะ บุคคลที่ถูกต้องเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรมทรงภูมิปัญญาเป็นกัลยาณมิตรให้คำปรึกษา (๕) โภชนสัปปายะ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ (๖) อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป (๗) อิริยาบถสัปปายะ อิริยาบถที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรตามที่ถูกต้องแก่สภาพร่างกาย ส่วนที่ตรงกันข้ามจากที่กล่าวมานี้ เรียก อสัปปายะ ๗ (วิสุทธิ. ๑/๕๙/๑๓๔)

๕. สัตลักษณ์ ชั้นกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ (ชั้นเจริญวิปัสสนา)
๖. วิวัฏฏา ชั้นเปลี่ยนภาวะเข้าถึงมรรค หรือขั้นตัดกิเลส (ชั้นบรรลุมรรค)
๗. ปาริสุทธิ ชั้นบริสุทธิ์จากกิเลสโดยสิ้นเชิง (ชั้นบรรลุมรรค)
๘. ปฏิปัสสนา ชั้นพิจารณาทบทยอนดูมรรคผลที่ได้บรรลุ (ชั้นปัจจุเวกขณะญาณ)

ประสบการณ์ในการศึกษาปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน

การอธิบายเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานต่อไปนี้ เป็นคำอธิบายที่สรุปและประมวลมาจากประสบการณ์การศึกษาปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานของพระมหาเถรอาจารย์ในด้านกัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงในประเทศไทย

อานาปานสติขั้นที่ ๑ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว : กำหนดรู้ลมหายใจที่ยาว

สิ่งที่ควรทราบเกี่ยวกับอานาปานสติขั้นที่ ๑ นี้ ก็คือลมหายใจเข้า-ออกยาว หมายถึงหายใจเข้า-ออกลึกๆ ช้าๆ การหายใจยาวมี ๒ ลักษณะ คือ หายใจยาวขึ้น กับหายใจยาวกว่าปกติ

การหายใจยาวขึ้น หมายถึงการหายใจที่มีระยะยาวหรือช้ากว่าที่กำลังหายใจอยู่ โดยธรรมชาติของมนุษย์ ย่อมมีทั้งการหายใจยาวและการหายใจสั้น หรือบางครั้งก็หายใจสั้นเบาๆ แทนจะไม่มีลมหายใจเลยก็มี ลักษณะการหายใจยาวหรือสั้นของคนเรา บางครั้งขึ้นอยู่กับเงื่อนไขหรือสถานการณ์ เช่น เมื่อร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ สบายกาย สบายใจ การหายใจก็จะมีระยะยาวโดยธรรมชาติ การใช้ชีวิตปกติธรรมดาในชีวิตประจำวัน การหายใจก็จะเป็นปกติ ถ้าออกกำลังกาย เกิดอาการเหนื่อย หรือเจ็บไข้ได้ป่วย ระยะการหายใจก็จะสั้น เมื่อเกิดอารมณ์ตื่นเต้น ตีใจ เสียใจ โกรธ กลัว ประหม่า ลมหายใจจะสั้น บางครั้งก็แรง และเมื่อนั่งสมาธิ ก็จะมีลมหายใจอีกลักษณะหนึ่ง กล่าวคือ บางคนหรือบางขณะอาจจะหายใจยาวๆ ก็มี บางครั้งอาจจะหายใจยาวมากๆ ก็มี บางครั้งก็หายใจสั้นเบาเกือบไม่มีลมหายใจก็มี แล้วแต่เหตุปัจจัยยิบ ดังนั้น เมื่อเราทำให้ลมหายใจยาวกว่าที่กำลังเป็นอยู่นั้น เรียกว่า หายใจยาวขึ้น

การหายใจยาวกว่าปกติ หมายถึงว่า ลมหายใจปกติของคนธรรมดาทั่วๆ ไปจะหายใจประมาณ ๑๒ - ๑๔ ครั้งต่อนาทีหรือหายใจ ๔- ๕ วินาทีต่อการหายใจเข้า-ออก ๑ ครั้ง ถ้าหายใจยาวกว่านี้ เรียกว่า หายใจยาวกว่าปกติ

การหายใจยาวมีหลายแบบ เช่น หายใจยาวธรรมดา หายใจยาวๆ หายใจเข้าลึกๆ สดๆ หายใจยาวแรงๆ หายใจเข้ายาวแต่หายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นแต่หายใจออกยาว หรือหายใจยาวเป็นพิเศษ เช่น หายใจออก หายใจเข้า ๓ ครั้ง ๒ ครั้ง หรือ ๑ ครั้งต่อ ๑ นาที ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติ จึงควรใช้สติกำหนดดูลมหายใจตลอดเวลา และควรที่จะรู้จักจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของลมหายใจ กล่าวคือลมหายใจที่ลงเข้ามา อาจเริ่มต้นที่จมูก ที่หน้าอก หรือที่ท้องก็ได้ และสุดลงที่หน้าอก ที่ท้อง ที่เท้า หรือเลยไปอีกก็ได้ ส่วนลมหายใจที่ขึ้นมาหรือออกมา อาจเริ่มต้นที่เท้า ที่ท้อง ที่หน้าอก ที่จมูกก็ได้ และสุดลงที่ไหนก็ได้ อาจจะสุดลงที่ท้อง ที่หน้าอก ที่จมูก ที่ศีรษะ หรือเลยไปอีกก็ได้

เคล็ดลับของการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑ นี้ก็คือ ให้เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ ซึ่งจะช่วยให้กายตั้งตรง ดำรงสติไว้มั่น คือทำให้เกิดสติสัมปชัญญะที่ถูกต้อง พยายามกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกติดต่อกันให้สม่ำเสมอ กล่าวง่ายๆ ก็คือ ท่านให้เอาสติผูกจิตไว้กับลมหายใจ คอยเฝ้ารักษาจิตให้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าจิตคิดออกไปข้างนอก หรือถูกนิเวรณ์ครอบงำ ก็ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้สติอยู่กับความรู้สึก ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น เป็นหลักใหญ่ โดยให้มีความรู้สึกตัวทุกครั้งทีลมหายใจเข้า-ออก เพื่อให้มีที่เกาะ มีที่กำหนดติดต่อกัน อาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเจริญสติ ลมหายใจเข้าจะขึ้นตามตัว หรือลงตามตัว ไม่สำคัญ เริ่มต้นที่ไหน สุดลงที่ไหน ไม่ต้องกังวล เอาความรู้สึกเป็นใหญ่ ความรู้สึกสบาย เป็นสิ่งสำคัญ พอให้มีที่ระลึกได้ ก็เป็นอันใช้ได้ เมื่อเราให้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลึกๆ และลมหายใจออกยาวๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้เราเข้าใจ ลมหายใจเข้า-ออกอย่างชัดเจน

อานาปานสติขั้นที่ ๒ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น : กำหนดรู้ลมหายใจที่สั้น

อานาปานสติขั้นที่ ๒ นี้เป็นการฝึกใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจที่สั้น ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องมาจากการอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพราะในโลกนี้เมื่อมียาว ก็ต้องมีสั้น อันเป็นเรื่องสมมติ กล่าวคือ เมื่อเราบังคับหรือจงใจหายใจเข้า-ออกยาว ปล่อยลมหายใจสบายๆ ลมหายใจของเราก็จะสั้นลงไป ทุกครั้งที่กำหนดอานาปานสติ ท่านให้เริ่มต้นด้วยขั้นที่ ๑ คือเริ่มด้วยการหายใจยาวๆ เมื่อค่อยๆ ปล่อยลม ลมหายใจก็จะค่อยๆ สั้นลง เมื่อใช้สติกำหนดลมหายใจที่สั้น ก็ชื่อว่าฝึกปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๒ ที่ มีบาทฐานหรือสลัมาจากอานาปานสติขั้นที่ ๑ เมื่อใช้สติกำหนดได้ทั้งลมหายใจที่ยาวและลมหายใจที่สั้นสลับกันอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีลมหายใจที่สบายๆ ไม่ยาว ไม่สั้น นั่นคือพอดี

พึงทราบว่ามิลมหายใจสั้นอยู่ ๓ ระยะ คือ (๑) *ลมหายใจที่สั้นลง* หมายถึงเมื่อเราจงใจหายใจยาวๆ แล้ว ค่อยๆ ปล่อยหรือผ่อนหายใจสบายๆ (๒) *ลมหายใจที่สั้นกว่าปกติ* หมายถึงลมหายใจที่เกิดจากสภาพร่างกายที่อ่อนเพลีย เหนื่อย ไม่สบาย เป็นไข้ หรือมีอาการมึนตึ้นตึ้น เป็นต้น (๓) *ลมหายใจสั้นที่เกิดจากความจงใจ* หมายถึงการที่เราพยายามทำให้ลมหายใจสั้นๆ หรือถี่ เพื่อเป็นการทดลองหรือเพื่อศึกษาเก็บข้อมูล

การฝึกปฏิบัติกำหนดลมหายใจที่สั้นนั้นจะมีความยากกว่าการฝึกกำหนดลมหายใจที่ยาว ดังนั้น ในกระบวนการฝึกปฏิบัติ ท่านให้ทดลองหัดกำหนดลมหายใจสั้นๆ คือจงใจทำให้ลมหายใจสั้น ฝึกเป็นบางช่วงพอสมควร ซึ่งถ้าเหนื่อย ก็ให้ผ่อนหายใจตามปกติสบายๆ แล้วลองทำใหม่จนเกิดความชำนาญ ทั้งนี้เพื่อจะได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับลมหายใจในทุกรูปแบบ และเข้าใจชัดตั้งแต่ลมหายใจยาวๆ สุดๆ ถึงลมหายใจสั้นๆ สุดๆ เมื่อมีความชำนาญในการกำหนดลมหายใจทุกชนิดสม่ำเสมอ ก็จะสามารกำหนดลมหายใจติดต่อกันได้ในทุกโอกาส

อานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ นี้ ท่านจัดเป็นศีลสิกขา (อธิศีลสิกขา) เป็นการเจริญกัมมัฏฐานระดับศีล เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติสามารถระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออกติดต่อกันในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกสูดกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสสภาพร้อนเย็น จิตรู้อารมณ์ก็ตาม ไม่เกิดความยินดียินร้าย คล้อยไปตาม แต่กลับมีสติสัมปชัญญะ มีความแน่วแน่ที่จะกำหนดระลึกถึงลมหายใจเข้า-

ออกติดต่อกันสม่ำเสมอ ดังนี้ ท่านบอกว่าจิตของผู้ปฏิบัตินั้นเป็นศีล เรียกว่าศีลถึงใจสรุปว่า ผู้ปฏิบัติที่จะบรรลุการฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๑ และที่ ๒ นี้อย่างสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อไม่ยินดีไม่ยินร้ายในสิ่งใดๆ ก็ตามที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสขณะฝึกปฏิบัติ กล่าวง่ายๆ ก็คือเมื่อเห็นอะไร ก็เอาลมหายใจเป็นเพื่อนหรือเป็นกัลยาณมิตรได้

อนึ่ง ในการฝึกปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ให้สมบูรณ์นี้ ท่านบอกว่าต้องระงับความฟุ้งซ่านภายนอกให้ได้ก่อน ความฟุ้งซ่านภายนอก หมายถึงการส่งจิตคิดไปตามอำนาจของกิเลสที่เรียกว่านิวรณ์ ๕ เช่น คิดถึงคนที่รัก คนที่ชัง คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้ คิดไปสารพัดอย่า จนเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ การที่จะระงับความฟุ้งซ่านดังกล่าวได้ ท่านกำหนดให้ใช้วิธีนับตามที่กล่าวมา

อานาปานสติขั้นที่ ๓ ย่อมสำเนียงกว่าเราจรรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจรรู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก : ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย

ตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๓ เป็นต้นไป มีข้อสังเกต คือ ได้เปลี่ยนคำกริยาของผู้ปฏิบัติ จากคำว่า รู้ชัด หรือ กำหนดรู้ มาเป็นคำว่า สำเนียง หรือ ตระหนักรู้

คำว่า สำเนียง เป็นคำที่ท่านพระโบราณจารย์ของไทยแปลหรือให้ความหมายแทนพระบาลีพุทธพจน์ว่า สิกฺขติ ซึ่งคำนี้ ถ้าแปลตรงตัวหรือแปลทับศัพท์ ก็แปลว่า ย่อมศึกษา (หรือ ย่อมทำในบทศึกษา ตามที่หลวงพ่อกุศลทาสแปล)นั่นเอง คำว่า ศึกษา นั้นก็ตามที่กล่าวแล้วที่มีความหมายกว้าง ไม่ใช่หมายถึงการเล่าเรียนอย่างที่เรารู้จักกันในภาษาไทย แต่หมายรวมถึงการลงมือทำ ฝึกปฏิบัติ การฝึกอบรม การฝึกฝน การทำซ้ำบ่อย การสำเนียงหรือตระหนักรู้ด้วยประสบการณ์ตรง

คำว่า สำเนียงหรือศึกษา ในอานาปานสตินี้ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านหมายถึงถึงพากเพียร (สมฺภูติ) พยายาม (วายมติ) สร้างความคุ้นเคย (อาเสวติ) เจริญ (ภาเวติ) ทำให้เพิ่มพูน (พหุสิกโรติ) จัดเป็นกระบวนการของการศึกษาปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ครบถ้วน กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติสำเนียงศึกษาอย่างสำรวมระวังจัดเป็นอริศีลสิกขา เมื่อผู้ปฏิบัติสำเนียงศึกษาจนเกิดจิตเป็นสมาธิ จัดเป็นอริจิตตสิกขา

เมื่อผู้ปฏิบัติสำเนียงศึกษาโดยใช้ปัญญาพิจารณา จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา โดยสรุปก็คือ กระบวนการศึกษาปฏิบัติที่มีสติกำกับทุกขั้นตอนให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องในอารมณ์คือ ลมหายใจเข้า-ออก

การฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้เป็นการพัฒนาสติให้มีกำลังมากขึ้น สามารถจับลมหายใจติดต่อกันแนบแน่นตลอดสาย ให้สติรวมรู้อยู่เฉพาะที่ลมหายใจ มีภาวะที่ต่อเนื่องกันจนเป็นสมาธิ เป็นสติในระดับสมาธิหรืออิทธิจิตตสิกขา

คำว่า ตระหนักรู้ถึงลมหายใจตลอดสาย ก็คือรู้อย่างลึกซึ่งถึงเบื้องต้นของลมหายใจท่ามกลางของลมหายใจ และที่สุดของลมหายใจ เมื่อเรารู้ซึ่งถึงความจริงของลมหายใจ เราก็จะรู้ซึ่งถึงความเป็นจริงของขั้นนี้ อายตนะ ธาตุทั้งหมด

ก่อนฝึกปฏิบัติในขั้นนี้ ให้เริ่มต้นจากขั้นที่ ๑ ในระยะเวลาที่แล้วแต่ความคล่องชำนาญ โดยหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกเด่นชัด สามารถกำหนดสติติดต่อกันตลอดสาย ให้ปล่อยความวางความรู้สึกถึงอดีตหรือความคิดถึงอนาคต ทำความรู้สึกรับรู้แต่อารมณ์ปัจจุบันที่เกิดจากลมหายใจเข้าลึกๆ และลมหายใจออกยาวๆ เท่านั้น และที่สำคัญก็คือพยายามควบคุมอวัยวะที่เป็นใหญ่ในหน้าที่รับรู้ของจิตแต่ละจุด ซึ่งเรียกว่าอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้มารวมศูนย์อยู่ที่ลมหายใจ แล้วคงสภาพกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกยาวนั้นอยู่ จนค่อยๆ ผ่อนลมหายใจให้สั้นลงตามธรรมชาติ ซึ่งเรียกว่ากำลังอยู่ในอานาปานสติขั้นที่ ๒ เมื่อลมหายใจอยู่ในภาวะปกติ ความรับรู้ทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ก็จะค่อยๆ เลื่อนลงดับไป กายค่อยๆ เบา เหลือแต่ความรู้สึกเฉพาะต่อลมหายใจเข้า-ออกตลอดสาย

การฝึกอานาปานสติในขั้นที่ ๓ นี้ ไม่ควรบังคับลมหายใจ กล่าวคือ ควรปล่อยลมหายใจเข้า-ออกแบบสบายๆ เป็นไปตามธรรมชาติ โดยใช้สติควบคุมจิตไม่ให้หวนแกว่งคิดโน้นคิดนี้ ใช้สติผูกจิตไว้กับลมหายใจให้ตลอดสาย คือ เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจ แต่ถ้าในท่ามกลางสายลมหายใจ เกิดอาการรอกแวกหรือฟุ้งซ่านตามสัญญา เห็นภาพ จำภาพ จำคำพูดต่างๆ จนไม่สงบจริง ท่านให้ใช้วิธีระงับความฟุ้งซ่านภายในนี้ด้วยการนับลมหายใจ โดยเริ่มต้นให้ให้หายใจเข้า-ออกสบายๆ ก่อน ไม่บังคับให้ยาวหรือสั้น แล้วทรงอาการที่หายใจสบายนั้นๆ ไว้ แล้วนับลมหายใจเข้า-ออก โดย

เมื่อหายใจเข้า ให้นับ ๑, ๒, ๓ ไม่ช้าไม่เร็ว คือนับ ๑ เท่ากับ ๑ วินาที นับ ๒ เท่ากับ ๒ วินาที นับ ๓ เท่ากับ ๓ วินาที เป็นต้น นับไปจนกว่าจะสุดลมหายใจเข้าตามธรรมชาติต่อไปก็เปลี่ยนเป็นนับลมหายใจออก โดยถ้านับลมหายใจเข้าถึง ๓ วินาที ก็ให้นับลมหายใจออกต่อเนื่อง เป็น ๔, ๕ หมายถึงเป็นวินาทีที่ ๔ หรือวินาทีที่ ๕ ไม่ใช่ ๔ หรือ ๕ วินาที ซึ่งการนับลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก อาจจะไม่เท่ากัน ก็ไม่ต้องคำนึงถึงข้อควรระวังคือ อย่าให้ไปรบกวนลมหายใจเข้า-ออกที่กำลังสบายอยู่นั้น ท่านกล่าวว่า การนับลมหายใจในขั้นนี้เป็นงานละเอียด สุขุม ถ้านับแล้วความรู้สึกเปลี่ยน เกิดความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายขึ้น แสดงว่าลมหายใจเปลี่ยนตามการนับ ลมหายใจถูกกำหนด ลมหายใจถูกเปลี่ยนจากการนับ ไม่เป็นธรรมชาติ กลายเป็นอาการนับเป็นหลัก ไม่ใช่เอาลมหายใจเป็นหลัก ควรตระหนักว่า การใช้การนับเป็นหลักและบังคับลมหายใจ เป็นวิธีที่ใช้ฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ แต่ในการฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๓ ต้องไม่บังคับลมหายใจไม่รบกวนลมหายใจเข้า-ออกที่สบาย แต่ให้ใช้สติผูกจิตไว้กับลมหายใจตลอดสาย ทำอย่างนี้จนเกิดความเคยชินและชำนาญ ไม่มีความรู้สึกว่าทำอะไรผิดธรรมชาติ เกิดความพอใจและรู้สึกเป็นสุขแล้วจึงจะเลิกการนับ แล้วกำหนดเฉยๆ เกิดภาวะรู้ทุกชั้น ตอนตลอดสายของลมหายใจเข้า-ออก อย่างนี้เรียกว่าสำเนียงรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าและหายใจออก หรือตระหนักรู้ลมหายใจตลอดสาย

เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกถึงขั้นนี้แล้ว ก็เรียกว่าจิตมีสมาธิพอสมควร (อุปะจารสมาธิ) เพราะอาศัยสติตามดูรู้เห็นลมหายใจอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ อันเป็นจิตที่ควรแก่การงานทางปัญญา กล่าวคือ เมื่อมีสมาธิแล้วก็สามารถเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง เช่นเห็นว่า ลมหายใจนี้เป็นสักแต่ว่าลมหายใจ สักแต่ว่ากาย(กองลม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เห็นอนัตตลักษณะเป็นต้น เพราะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ วิปัสสนาปัญญาย่อมเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ดังพระบาลีพุทธพจน์ว่า “สมาหิโต ยถาภูตูปขานาติ : ผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง”

เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ อารมณ์ที่มากกระทบจากภายนอกก็จะมีผลรบกวนจิตผู้ปฏิบัติ การปวดแขน ปวดขาเป็นต้นก็ไม่ค่อยมี เสียงจากภายนอกก็ไม่รบกวน หรือแม้กระทั่งความรู้สึกว่าเป็นชายเป็นหญิงหรืออยู่ในสถานภาพทางสังคมอย่างไรก็ไม่ปรากฏ หรือกล่าวง่าย ๆ ก็คืออยู่ในสภาพที่เรียกว่า กายเบา จิตเบา เหมือนนั่งอยู่ในอากาศฉะนั้น

อานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้เป็นการฝึกปฏิบัติที่สำคัญ ท่านกล่าวว่า เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกจนชำนาญแล้ว สามารถก้าวกระโดดไปฝึกอานาปานสติขั้นที่ ๕ ขั้นที่ ๙ และขั้นที่ ๑๓ โดยไม่ต้องฝึกขั้นที่ ๔

อานาปานสติขั้นที่ ๔ ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก : ตระหนักรู้ถึงภาวะที่สงบแห่งลมหายใจ

ในอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ก็เพื่อทำสมาธิที่ได้จากการฝึกในขั้นที่ ๓ ให้ละเอียดและสมบูรณ์แนบแน่นยิ่งขึ้น ดังนั้น ถ้ายังไม่ชำนาญในขั้นที่ ๓ ก็อย่าเพิ่งทดลองทำในขั้นที่ ๔ เพราะอาจจะเกิดความเครียด ท้อแท้ ความเข้าใจผิดก็ได้ โดยเหตุที่อานาปานสติขั้นที่ ๔ ท่านเรียกว่าเป็นขั้นที่เข้า “ฌาน” จึงเป็นงานที่ยาก ละเอียด ลุ่มลึก ถึงขั้นที่พูดว่า “ยากกว่าวิปัสสนาเสียอีก”

ในอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ มีคำที่ควรทำความเข้าใจก่อนการฝึกปฏิบัติ คือคำว่า กายสังขาร ในพระบาลีพุทธพจน์ว่า “จักระงับกายสังขารหายใจเข้า ... หายใจออก” ดังนี้

กายสังขาร แปลว่า สภาพปรุงแต่งกาย ได้แก่ ลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ หรือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยอธิบายว่า ร่างกายที่เราเห็นเป็นรูปร่างนี้ ถูกปรุงแต่งตลอดเวลา ไม่สามารถหยุดอยู่เฉยๆ ได้ ต้องกินอาหาร ดื่มน้ำ แล้วก็หายใจเข้า หายใจออกอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ลมหายใจนี้ ถ้าเปรียบเป็นอาหาร ก็ต้องกินลมอยู่ทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเวลาหยุด ระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ระบบเลือด ก็ทำงานอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ลมอัสสาสะปัสสาสะนี้จึงเรียกในภาษาพระว่า กายสังขาร คือเป็นสิ่งทีปรุงแต่งกายที่สำคัญที่สุด

ระงับกายสังขาร ก็คือการผ่อนคลายลมหายใจหายับให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปจนถึงขั้นที่ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ เหมือนการเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวานแล้วค่อยๆ แผ่วลงจนเงียบเสียงลงไป กล่าวง่าย ๆ ก็คืออาการของจิตที่สงบจนเกือบไม่มีลมหายใจ มีแต่ลมหายใจละเอียดขึ้น

ในการฝึกปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้ ท่านให้เลือกเอาสัมผัสที่เด่นชัดที่สุดจุดใดจุดหนึ่ง เช่น ปลายจมูกเป็นที่กำหนด ตั้งสติ ตั้งจิตไว้ที่นั่น โดยไม่ต้องวิ่งขึ้นวิ่งลง

ไม่ต้องตามลมหายใจเหมือนที่เคยทำมา ตั้งสติ ตั้งจิตไว้ที่จุดที่กำหนดเท่านั้น ปล่อยลมให้ขึ้นลงเองตามธรรมชาติ ไม่ต้องกำหนดตามลม รวบรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ เอาไว้ที่จุดที่กำหนดจุดเดียว การตั้งสติตั้งจิตไว้ที่จุดที่จุดที่กำหนดนี้ท่านเปรียบเหมือนคนเฝ้าประตูที่มีหน้าที่คอยเปิดหรือปิดประตูให้แก่คนที่มาถึงประตูเท่านั้น ไม่มีหน้าที่ที่จะให้บริการอื่น ดังนั้นเมื่อยังคงอาการนั้นอยู่ ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จิตก็สงบมากขึ้นๆ จุดความรู้สึกก็เด่นชัดมากขึ้นๆ ลมหายใจยิ่งละเอียดสุขุมขึ้น จนเกือบจะไม่มีลมหายใจ ขณะที่ลมหายใจจะละเอียดขึ้นๆ จนเกือบจะหยุดไป หรือหยุดไปในที่สุดนั้น ความรู้สึกกลับเด่นชัดขึ้นๆ จนเหลือแต่ความรู้สึกเด่นชัดมากๆ ที่จุดจุดเดียว อยู่ที่ในใจ จัดเป็นอุคคหนิमित

นิमित คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับการเจริญ คือ

๑. **บริกรรมนิमित** แปลว่า *นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น* ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกัมมัฏฐาน เช่น ดวงกลืนที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธรูปที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

บริกรรมนิमितในอานาปานสติ คือ ตัวลมหายใจเข้า-ออก ที่เคลื่อนไป เคลื่อนมา ซึ่งผู้ปฏิบัติใช้เป็นที่กำหนด

๒. **อุคคหนิमित** แปลว่า *นิमितที่ใจเรียนหรือนิमितติดตา* ได้แก่ บริกรรมนิमितนั่นเองที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกลืนที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

อุคคหนิमितในอานาปานสติ ก็คือเมื่อสามารถกำหนดจุดรู้สึกขึ้นมาได้ชัดเจนในใจเป็นจุดเดียว หรือกำหนดเป็นดวงขาวๆ เป็นจุดในมโนภาพ กำหนดอยู่อย่างแน่วแน่ บริกรรมนิमितก็จะเปลี่ยนเป็นอุคคหนิमित ขณะนี้ ความรับรู้ต่อลมหายใจเข้า-ออกนั้นยังมีอยู่หรืออาจจะหายไป แต่ก็ไม่มีความสำคัญอีกต่อไป เพราะผู้ปฏิบัติจะเพ่งลงไปที่จุดรู้สึกภายในใจ หรืออุคคหนิमितที่เกิดขึ้นในใจนี้ให้ชัดเจน โดยไม่สนใจรับรู้กับสิ่งอื่น

๓. **ปฐกนิमित** แปลว่า *นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบ หรือ นิमितเทียบเคียง* ได้แก่ นิमितที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิमितนั่นเองแต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญา

ของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากกิเลสเป็นต้น แต่ติดลึกลงไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากกิเลสเป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

ปฏิภาคนิมิตในอานาปานสติ ก็คือนิมิตที่เปลี่ยนรูปไปจากอุคคหนิมิต จะปรากฏเป็นภาพขึ้นมา เป็นภาพที่เห็นด้วยใจ แต่เหมือนมองเห็นด้วยตา ส่วนจะเป็นภาพอะไรนั้น ก็แล้วแต่บุคคลและอาจจะขึ้นอยู่กับอุคคหนิมิต ซึ่งเป็นจุดที่เป็นไปตามอุปนิสัยของแต่ละบุคคล หรือความทรงจำในอดีตที่เกิดขึ้นมาในขณะนั้นๆ อาจจะเป็นเมฆขาวๆ ค้อนขาวๆ พระจันทร์ดวงเล็กๆ สารพัด เป็นเรื่องเฉพาะบุคคล ผู้ปฏิบัติจะเห็นนิมิตชัดเจนเป็นการเห็นด้วยใจ จึงไม่มีขอบเขต เห็นได้ทั่วทุกองศา

อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเป็นเรื่องของการเข้าฌาน ซึ่งในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ได้แก่อานาปานสติขั้นที่ ๔ นี้

อานาปานสติมีนิมิตครบทั้ง ๓ กัมมัฏฐานบางอย่างเช่น อนุสติ ๖ มีนิมิตไม่ครบทั้ง ๓ ประการ จึงไม่สำเร็จประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุฌานได้

เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิก็สมบูรณ์ ในขั้นปฏิภาคนิมิต ลมหายใจเข้า-ออกจะหายไปจากความรู้สึกหรือการรับรู้ จิตจะสงบนิ่ง ไม่มีนิวรณ์ ๕ ปรากฏลักษณะเช่นนี้คือลักษณะของอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่เฉียดความเป็นฌาน ซึ่งจะเป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ สามารถกำหนดไปรอบๆ และรับรู้สิ่งที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจได้ เป็นภาวะที่เหมาะสม ควรแก่การงาน ผู้ปฏิบัติจะฝึกสมถะต่อเพื่อเข้าฌานก็ได้ หรือจะเข้าวิปัสสนาในอานาปานสติขั้นที่ ๑๓-๑๔ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ก็ได้ หรือปฏิบัติขั้นที่ ๙-๑๐ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ก็ได้ หรือปฏิบัติต่อเนื่องไปตามลำดับตั้งแต่ขั้นที่ ๕-๘ (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เป็นต้นไปก็ได้

ในการฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าฌาน ผู้ปฏิบัติต้องคงสภาพเฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออกที่มีความละเอียดอย่างยิ่งจนถึงขั้นกล่าวไม่ได้ว่ามีหรือไม่มี ทำสมาธิจิตนั้นให้ถึงขั้นอัปปนา คือสมาธิที่แน่วแน่ มีความสงบเต็มที่ หรือที่เรียกว่า สมาธิขั้นฌาน คือภาวะจิตที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่นั่นคงอันเกิดจากการเพ่งอารมณ์คือลมหายใจเข้า-ออก ปราศจากกิเลส นิวรณ์เป็นเครื่องรบกวนจิต

ฅานจิต : ผลสำเร็จของสมถกัมมัฏฐาน

การฝึกสมาธินั้น เมื่อมีความประณีตขึ้นไปเป็นลำดับ จนถึงภาวะที่จิตมีสมาธิถึงขั้นที่เรียกว่าอัปนา ซึ่งเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้งอันเป็นผลจากการที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ และสามารถข่มกิเลสคือนิวรณ์ ๕ ได้ จะเรียกภาวะของจิตนั้น บรรลุฅาน ซึ่งจัดเป็นผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ที่มุ่งเป็นอุบายแห่งความสงบใจ

คำว่า ฅาน เป็นชื่อของคุณวิเศษที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตให้เป็นสมาธิ จัดเป็นอุตตริมนุสสรธรรมในพระพุทธศาสนา คือคุณธรรมของมนุษย์อันยิ่งยวด หรือคุณธรรมที่เกินวิสัยของมนุษย์ทั่วไป มี ๒ ประเภท คือ

๑. รูปฅาน ฅานที่มีอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นรูปธรรม ผู้สำเร็จฅานประเภทนี้ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วจะไปบังเกิดเป็นพรหมอยู่ในรูปภพ หรือพรหมโลก ๑๖ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง

๒. อรูปฅาน ฅานที่มีอารมณ์กัมมัฏฐานเป็นอรูปธรรมหรือนามธรรม ผู้สำเร็จฅานประเภทนี้ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วจะไปบังเกิดเป็นพรหมอยู่ในอรูปภพ หรืออรูปพรหม ๔ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่ง

รูปฅาน แบ่งเป็น ๔ ชั้น คือ

๑. ปฐมฅาน ฅานชั้นที่ ๑ มีองค์ธรรม ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา
๒. ทุตติยฅาน ฅานชั้นที่ ๒ มีองค์ธรรม ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา
๓. ตติยฅาน ฅานชั้นที่ ๓ มีองค์ธรรม ๒ คือ สุข และเอกัคคตา
๔. จตุตถฅาน ฅานชั้นที่ ๔ มีองค์ธรรม ๒ คือ สุข และอุเบกขา

ความหมายขององค์ธรรมในรูปฅาน ๔

๑. วิตก แปลว่า ความตรึก หมายถึงภาวะที่จิตปักลงไปใ้อารมณ์หรือยกจิตใ้อารมณ์ กล่าวง่าย ๆ คือความกำหนดนึกอารมณ์ที่แรก

๒. วิจารณ์ แปลว่า ความตรอง หมายถึงภาวะที่จิตเคล้าพันอารมณ์หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ที่สืบเนื่องมาจากวิตก

องค์ธรรม ๒ ข้อนี้ มีความต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์ เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับการที่คนเอาภาชนะสำริดที่ขึ้นสนิมไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะ วิจารณ์เหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ

วิตก วิจารณ์ ทั้งสองนี้เป็นองค์ธรรมหรือองค์ประกอบเบื้องต้นของฌานจิต หรือภาวะจิตที่แนบแน่น จะคอยทำหน้าที่กำหนดนึกและตรองอารมณ์ให้จิตเป็นสมาธิ และมีความหมายว่าตรึกและตรองอารมณ์ดังกล่าวมา ไม่ใช่หมายถึงความวิตกกังวลหรือการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างในภาษาไทย ดังนั้น จึงไม่ควรนำมาปะปนกัน

๓. *ปีติ* แปลว่า ความอึดใจ ต็มตำ หรือเอิบอึด เป็นชื่อขององค์ฌาน หมายถึงปีติชนิดแผ่เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ซึ่งเรียกว่าพรณาปีติ

๔. *สุข* แปลว่า ความสุขสบาย หมายถึงความสำราญชุ่มชื่นรื่นเริงใจ หรือภาวะจิตที่ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆ

ปีติ กับ สุข บางครั้งอาจมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันจนแยกไม่ออก แต่ในองค์ฌานมีลักษณะที่ต่างกัน คือ ปีติ หมายถึงความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ สุข หมายถึงความยินดีในการเสวยอารมณ์ อุปมาอุปมัยให้เห็นชัด เช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมากลางทะเลทรายด้วยความเหนื่อยล้า ทั้งร้อนและหิวกระหายใคร่ดื่มน้ำ ต่อมาเขาเห็นหมูไม้และแอ่งน้ำหรือพบคนอีกคนหนึ่งซึ่งเขาบอกว่ามีหมูไม้และแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นก็ได้ไปถึง เขาพักผ่อนและดื่มน้ำที่หมูไม้และแอ่งน้ำนั้นจนพอใจสมใจแล้ว *อาการดีใจที่เมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมูไม้และแอ่งน้ำนั้น เรียกว่าปีติ อาการชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ใต้ร่มไม้และได้ดื่มน้ำ เรียกว่าสุข*

๕. *อุเบกขา* แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง ความวางเฉยที่ดูอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ในกรณีของฌานขั้นที่ ๔ อุเบกขา จะทำหน้าที่วางทีดูเฉยในเมื่อองค์ฌานต่างๆ เข้าที่ผ่านขั้นตอนมาสู่ความสงบบริสุทธิ์จากสิ่งที่เป็นข้าศึกอย่างเรียบร้อย จึงไม่ต้องชวนชวายที่จะสิ่งที่เป็นข้าศึกหรือธรรมที่ตรงกันข้ามนั้นอีก

ความจริง ในฌานทุกชั้น ก็มีอุเบกขา แต่ในชั้นต้นๆ ไม่เด่นชัดเหมือนในชั้นที่ ๔ ยังถูกรวมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนาเป็นต้นข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ ในเวลากลางวัน ไม่กระจ่าง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ข่มไว้ ครั้นถึงฌานชั้นที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกเหล่านั้นระงับดับไป และได้ราตรีคืออุเบกขาเวทนา(หรืออุทกขมสุขเวทนา) สดับสนุน ก็บริสุทธิ ผุดพ่อง แจ่มชัด และทำให้ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ เป็นต้น พलयแจ่มชัดบริสุทธิไปด้วย

๖. *เอกัคคตา* แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มี ใน ฌานทุกชั้น

ธรรมทั้ง ๖ ข้อที่กล่าวมานี้ เรียกโดยทั่วไปว่า *องค์ฌาน* หมายถึงองค์ธรรมที่เกิด-ดับพร้อมกับฌานจิต โดยประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฌานชั้นนั้นๆ และเป็นเครื่อง กำหนดแยกฌานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่า ในกรณีนั้น เป็นฌานชั้นไหน เท่านั้น แต่ มิใช่หมายความว่า ในฌานจิตจะมีองค์ธรรมทั้งหมดเพียงแค่นั้น ความจริง ในฌานจิต หนึ่งย่อมมีองค์ธรรมที่เป็นกุศลอื่นๆ ที่เรียกว่าสัมปยุตตธรรมหรือสหชาติธรรมก็เกิดขึ้น ประจำบ้าง ไม่ประจำบ้าง และไม่ใช่ว่าเป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฌานอีกเป็นจำนวนมาก เช่น สัญญา เจตนา ฉันทะ สติ มนสิการ เป็นต้น

อรุปฌาน แบ่งเป็น ๔ ชั้น คือ

๑. อากาสาณัญญาตนฌาน ฌานจิตที่กำหนดช่องว่างไร้ที่สุด
๒. วิญญาณัญญาตนฌาน ฌานจิตที่กำหนดวิญญาณไร้ที่สุด
๓. อากิญจัญญาตนฌาน ฌานจิตที่กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย
๔. เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน ฌานจิตที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มี สัญญาที่ไม่ใช่

ฌานทั้ง ๒ ประเภทนี้ รวมเรียกว่า *สมาบัติ ๘* คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔

การฝึกสมาธิจนบรรลุถึงภาวะจิตที่สงบนิ่งลึกซึ้ง ซึ่งเรียกว่าบรรลุฌานนี้ อันเป็น ผลสำเร็จของสมถกัมมัฏฐาน ก็เป็นเพียงขั้นโลกียะ คือยังติดอยู่ในโลก ยังเวียนว่าย ตายเกิดอยู่ในโลกทั้ง ๓ ซึ่งถือว่ายังไม่ใช่จุดหมายสูงสุดของพุทธธรรม

ในภาวะแห่งการบรรลุธรรมที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น แม้ว่ากิเลสต่างๆ จะสงบระงับไป ก็จัดเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่เป็นความหลุดพ้นที่มีอยู่เฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น อาจถอยกลับเข้าสู่สภาพเดิมไม่ยั่งยืนแน่นอน ความหลุดพ้นชนิดนี้เรียกว่าโลกีย์วิโมกข์ คือความหลุดพ้นชั้นโลกีย์ เป็นกุปปวิโมกข์ คือความหลุดพ้นที่ยังกำเริบเปลี่ยนแปลงกลับกลายสูญหายได้ และเป็นวิกัมภณวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือกิเลสระงับไปเพราะถูกกำลังสมาธิข่มไว้เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้อีกเมื่อนั้น

วิปัสสนาคือจุดหมายของพุทธธรรม

เราต้องไม่ลืมว่าพระพุทธศาสนาเน้นการปฏิบัติเพื่อทำงานให้พ้นจากสิ่งสมมติอันมีอยู่ในโลกทั้งหลาย ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นไปตามอำนาจกิเลส ตัณหา โดยเน้นตัววิมุตติ คือความหลุดพ้นชนิดที่ไม่ต้องกลับมาเวียนตายเวียนเกิดตามกิเลสอีก กล่าวสั้นๆ ก็คือ “พระพุทธศาสนาเน้นความที่ใจหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย” นี่คือเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เมื่อใจหมดจดจากกิเลสทั้งหลาย กายและวาจาก็สะอาดหมดจดไปด้วย

การปฏิบัติที่จะเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้นั้น องค์ธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้าย คือตัว *ปัญญา* และปัญญาที่เป็นตัวปฏิบัติการณ์ขั้นนี้ มีชื่อเรียกเฉพาะว่า *วิปัสสนา*

ดังนั้น การปฏิบัติขั้นต่อไปจึงต้องเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งจะเป็นขั้นที่บรรลุถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้



บทที่ ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน

ความรู้เรื่องวิปัสสนา

คุณค่าและความสำคัญของวิปัสสนา

ปัจจุบันมีผู้สนใจในการปฏิบัติทางจิตตามหลักพุทธศาสนามากขึ้น ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการพัฒนาทางด้านวัตถุไม่อาจให้ความสุขทางด้านจิตใจอย่างแท้จริงได้ จึงก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ในสังคม เช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาความเครียด ปัญหาฆ่าตัวตาย ปัญหาติดสารเสพติด ปัญหาครอบครัว และอื่นๆ ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ อันจะเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิต ฉะนั้น แนวทางป้องกันแก้ไขปัญหาจึงต้องแก้ที่ตัวบุคคล อันเป็นต้นเหตุของปัญหาจริงๆ ด้วยการฝึกจิตให้มีคุณภาพ

การฝึกจิตด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา จึงเป็นวิธีการหรือเทคนิคทางหนึ่ง และเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลงเบาบางลง เป็นวิธีที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย เพราะตำราที่ใช้ศึกษาปฏิบัติก็คือตัวเรา อันประกอบด้วยกว้างคอก ยาววาหนาคืบนี้เอง แม้แต่ผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ก็สามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้ต้องมีความเพียรพยายาม มีความอดทน มีความตั้งใจจริง และมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งมีความเชื่อมั่นว่า การปฏิบัติจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ผลที่ได้รับจะคุ้มค่ามาก

ดังนั้นบุคคลใดก็ตามที่ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาบุคคลนั้นจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่วุ่นวายได้ด้วยจิตใจที่สงบ และที่สำคัญที่สุดก็คือได้ปฏิบัติตามหลักของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง อีกทั้งก่อให้เกิดเป็นบุญกุศลอย่างแท้จริงแก่ตนเองด้วย

ผู้ปฏิบัติควรจะได้ศึกษาหรือได้รับการฝึกสอนจากครูอาจารย์ผู้มีความชำนาญทางด้านวิปัสสนาธุระก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ และเมื่อได้ปฏิบัติอย่างถูกต้องสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะได้รับประโยชน์อย่างมาก และสามารถเผชิญต่อปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ใดประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาให้เข้าใจเสียก่อนว่า วิปัสสนาคืออะไร? ทำไมต้องปฏิบัติวิปัสสนา? เมื่อปฏิบัติแล้วรู้อะไร และเห็นอะไร? วิปัสสนามีประโยชน์อย่างไร? เป็นต้น เมื่อเข้าใจดีแล้ว ต่อจากนั้นจึงลงมือปฏิบัติ

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน หากศัพท์เป็นภาษาบาลี จำแนกออกได้เป็น ๔ ศัพท์ คือ วิ+ปัสสนา+กมฺม+ฐาน

วิ อุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลง เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อรวมศัพท์ทั้งสองเข้าด้วยกันแล้วจึงเป็น วิปัสสนา แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า “วิเสเสน ปสฺสตีติ = วิปัสสนา” แปลว่า “เรียกว่า วิปัสสนา เพราะเห็นโดยวิเศษ” หมายถึงปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปและนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน

ส่วน กมฺม แปลว่า การงาน หรือการกระทำ ฐาน แปลว่าที่ตั้ง เมื่อรวมศัพท์ทั้งสองเข้าด้วยกันแล้วจึงเป็น กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำความเพียร (เจริญ) สมถะ และวิปัสสนา อันเป็นเหตุเพื่อให้บรรลุคุณวิเศษ คือ ฌาน มรรค ผล นิพพาน

ดังนั้น คำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึงการกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ่มในชั้น ๕ หรือรูปนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นสามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้ จึงจะเรียกว่า วิปัสสนา

การเห็นโดยวิเศษซึ่งเป็นตัววิปัสสนาหรือปัญญานั้น ในขั้นต้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม แต่ในที่สุดและในทางที่ถูกต้อง ก็จะลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือจะต้องเห็นรูปนาม (ร่างกายและจิตใจ) ด้วยอาการต่างๆ ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ทนได้ยาก ความเป็นอนัตตา ไม่เป็นไปตามอำนาจของใคร และสภาพที่ไม่งาม การเห็นดังที่กล่าวมานี้ เป็นการเห็นโดยวิเศษ เห็นแจ่มแจ้งชัดเจน

เป็นการกำหนดรู้เห็นรูปนามภายในตัวของตนเองด้วยปัญญา หาได้นึกเห็นตามคำบอกเล่าของผู้อื่นหรือนึกเห็นตามตำราที่กล่าวไว้ไม่

ในคัมภีร์อภิธรรมัตตถวิภาวิณี ท่านได้ให้คำจำกัดความของคำว่า วิปัสสนา ไว้ดังนี้
ภาวนาปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงเนืองๆ เป็นต้น ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะอรรถว่าเห็น
โดยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น และชื่อว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน เพราะอรรถว่า
เป็นกัมมัญฐาน (คืออารมณ์ และภาวนาวิธี) ของวิปัสสนานั้น หรือชื่อว่า วิปัสสนา
กัมมัญฐาน เพราะอรรถว่าวิปัสสนานั้นเองเป็นกัมมัญฐาน

ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาในเรื่องของวิปัสสนามักเข้าใจผิด เช่น นั่งหลับตาเห็นพระอินทร์
เห็นพระพุทธรูปเจ้า เห็นพระพรหม เห็นเทวดา เห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นหวย เห็น
ลอตเตอรี่ เป็นต้น ก็เข้าใจว่าเห็นโดยวิปัสสนา หรือการเหาะเหินเดินอากาศได้ เดิน
บนน้ำ ดำดิน หายตัว ตาทิพย์ หูทิพย์ เหล่านี้เป็นต้น ไม่ใช่ประโยชน์หรืออานิสงส์
ของวิปัสสนา การกระทำเหล่านั้นเป็นผลของสมาธิเท่านั้น

อารมณ์ของวิปัสสนา

วิปัสสนานี้เราจะไปปฏิบัติที่ไหนๆ ก็ได้ ข้อสำคัญคือต้องรู้จักอารมณ์ของวิปัสสนา
ถ้าไม่รู้จักอารมณ์แล้ววิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ อุปมาเหมือนเราจะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร
ถ้าไม่มีพื้นที่ปลูกแล้วพืชก็เกิดไม่ได้

คำว่า อารมณ์ ในที่นี้ แปลว่า จิตและเจตสิกย่อมนจับหรือรับแล้วทำหน้าที่ของตน
ได้ หมายความว่า สิ่งใดก็ตาม ยืนหรือประจักษ์ให้จิตเจตสิกทั้งสองจับหรือยึด ตรงนั้น
แหละเรียกว่า อารมณ์

ที่ว่าวิปัสสนาเป็นผู้รู้ นั่นคืออะไร? อะไรเล่าเป็นผู้ยืนให้วิปัสสนารู้? สิ่งที่ยืนให้
วิปัสสนารู้ หรือธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดของวิปัสสนานั้น เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ซึ่งเป็น
อารมณ์ของวิปัสสนา มีอยู่ ๖ หมวด คือ ชั้น ๕ อายุขณะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒
อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดของวิปัสสนา
เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูปกับนามนั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับเป็นการ
ปฏิบัติตามวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ด้วย

วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อประกอบด้วย **ตัวกัมมัฏฐาน** และ **ผู้ทำกัมมัฏฐาน** โดยสถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนด ได้แก่ รูปนาม คือ ตัวกัมมัฏฐาน วิปัสสนา คือตัวสติ (และวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) เป็น **ผู้ทำกัมมัฏฐาน** ได้แก่ การเอาสติระลึกรู้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามหรือชั้น ๕ นี้โดยทางอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น ๕ คือ รูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือก็ย่อมเห็นลายของเสือด้วยฉันใดก็ฉันนั้น ลักษณะของชั้น ๕ คือรูปนามนั้นจึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

เหตุที่ต้องปฏิบัติวิปัสสนา

ในชีวิตประจำวัน คนเราต่างก็รับเอาสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ หรือทางทวารทั้งหก คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งที่ผ่านมาในนั้น มีทั้งความรัก ความชัง ถ้าเป็นเรื่องความรัก สบอารมณ์ จิตชอบ ก็จะปรุงแต่งและพัฒนาเป็นความโลภ (โลภะ) ฝังอยู่ในจิต ถ้าเป็นเรื่องความชัง ไม่สบอารมณ์ จิตไม่ชอบ ก็จะปรุงแต่งและพัฒนาเป็นความโกรธ (โทสะ) ฝังอยู่ในจิต ด้วยเหตุนี้ในแต่ละวัน เราจึงสะสมเอาความโลภและความโกรธเข้าไปในจิตโดยไม่รู้ตัว เมื่อจิตซึมซับเอากิเลสเหล่านี้เข้าไปมากๆ ปริมาณของกิเลสที่สะสมอยู่ก็จะเปลี่ยนคุณภาพของจิตให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส เช่น ถ้าเราโกรธบ่อยๆ กิเลสคือโทสะก็จะซึมซับเข้าไปในจิต และเปลี่ยนคุณภาพของจิตให้เป็นคนโกรธ เจ้าอารมณ์ ฉุนเฉียว แม้บางครั้งเป็นเรื่องขัดใจเล็กๆ น้อยๆ แต่เราก็โกรธเป็นพินเป็นไฟ โดยไม่สามารถควบคุมอารมณ์เอาไว้ได้ เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือเพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง ถ้ามองว่า *เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง* อะไร ข้อนี้ขอตอบให้ทราบโดยการเปรียบเทียบตามหลักวิชาการว่า การเจริญวิปัสสนาก็เช่นเดียวกับการเจริญมรรค เพราะเป็นตัวอย่างด้วยกัน ตามหลักของอริยสัจ ๔ แสดงไว้ว่า การเจริญมรรค ก็เพื่อ **รู้ทุกข์** การเจริญวิปัสสนาก็เพื่อรู้ทุกข์เช่นเดียวกัน ขณะที่กำลังรู้ทุกข์อยู่นั้น ก็ละ **สมุทัย** คือชอบไปพร้อมกัน ขณะที่กำลัง **เจริญ** มรรค **รู้ทุกข์** ละสมุทัย อยู่แน่นอน **นิโรธ** คือที่ทุกข์ดับ กิเลสดับ ก็แจ้งขึ้นมาในขณะที่เดียวกัน ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาก็คือเพื่อรู้ของจริง เพื่อละของจริง และเพื่อรู้แจ้งของจริงคืออริยสัจ

วัตถุประสงค์หรือคุณประโยชน์ของวิปัสสนา

วัตถุประสงค์ของวิปัสสนา คือ เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงที่มีอยู่ (หรือทำลายมิจฉาทิฐิ ความเห็นผิด) ให้หมดไป ได้แก่ เห็นว่ารูปนามหรือขันธ์ ๕ เป็นสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นสภาพที่เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาพที่เป็นอนัตตา ไม่มีใครเป็นผู้บังคับบัญชา มิใช่ว่าวิปัสสนาทำขึ้นมาให้เห็นหรือไปนั่งวิปัสสนาแล้วสร้างไตรลักษณ์ขึ้นมาให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้หาไม่ได้ เพราะว่ารูปนามที่เป็นไตรลักษณ์นั้นมีอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่ได้เฝ้าดูจึงไม่เห็น หรือเฝ้าดูแต่ทำไม่ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนาก็ไม่เห็นเช่นเดียวกัน

ประโยชน์ของวิปัสสนามีเพียงอย่างเดียว คือ ทำลายอาสวะกิเลส ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิ อันเป็นมูลของสงสารวัฏให้หมดสิ้นไป มีหน้าที่ชำระอาสวะกิเลสให้หมดไปอย่างเดียวกันนั้น มิได้มีอิทธิปาฏิหาริย์ใดๆ ทั้งสิ้น หรืออีกอย่างหนึ่ง คือ เพื่อประhad (ละ) วิปลาสธรรม ๓ ประการ ได้แก่ ความจำผิด ความเข้าใจผิด ความเห็นผิดว่า รูปนามเที่ยง รูปนามเป็นสุข รูปนามเป็นอัตตา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จอุบัติขึ้นแล้วในโลกทรงแสดงวิปัสสนากัมมัฏฐานญาณอันสูงสุด รู้เห็นตามทศณะที่มีอยู่จริง ดุจพระอาทิตย์อุทัยยังโลกให้สว่างฉะนั้น บรรดาสาวกของพระพุทธองค์ได้รับฐานะที่ตั้งของการทำงานที่ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยอาการต่างๆ มาศึกษาปฏิบัติจนประทับใจมนุษย์และเทวดาทั้งหลายเป็นอันมาก ยากที่จะหาสิ่งใดๆ ที่มีค่าในโลกมาเปรียบเทียบได้ สิ่งนั้น คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียว เรียกว่า วิสุทธิมรรค คือ ทางแห่งความบริสุทธิ์ เมื่อบุคคลใดได้ดำเนินไปจนถึงที่สุดแล้ว ย่อมถึงจุดหมายปลายทางคือพระนิพพานอันเป็นที่บริสุทธิ์สิ้นกิเลสและพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงตามพุทธประสงค์ที่ต้องการจะให้สรรพสัตว์ได้เข้าถึง หรือได้รู้เห็นพระสัทธรรมที่พระพุทธองค์ ทรงค้นพบในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ถ่วงนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาเห็น ไม่ต้องรอไปถึงชาติหน้า

โรงเรียนและตำราที่ใช้ศึกษาปฏิบัติก็คือตัวของเรา อันยาววา หนาคืบ กว้างศอก มี
สัญญาใจครองนี้เอง

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชาเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของ
พระพุทธองค์ การบูชาด้วยอามิสใดๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา
ดังที่ได้ตรัสแก่พระอานนท์เถระในคราวที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “ดูก่อนอานนท์
ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตาม ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (โลกุตตรธรรม ๙)
ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ (คือเจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ๔) ผู้นั้นชื่อว่าได้
สักการะ เคารพ นับถือ บูชาเราตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูงสุด” (มหาปรินิพพานสูตร
ที่ชนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐/๑๕๙)

และนอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย มีความว่า “ภิกษุทั้งหลาย
ผู้ใดมีความรักในเรา ผู้นั้นจงเจริญวิปัสสนา เช่นกับพระติสสะนั้นเถิด ถึงแม้ว่าพุทธ
บริษัทจะพากันทำการบูชาเราด้วยของหอมและดอกไม้เป็นต้น ก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเรา
อย่างแท้จริง เพราะผู้ที่เจริญวิปัสสนาสมควรแก่มรรค ผล นิพพานเท่านั้น จึงจะชื่อว่า
ได้บูชาเราอย่างแท้จริง

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวนี้ พอจะชี้ชัดได้ว่า พระพุทธองค์ทรงยกย่องสรรเสริญ
ปฏิบัติบูชาว่าเลิศ ว่าประเสริฐที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะสามารถทำให้บุคคลพ้น
จากกิเลสและกองทุกข์ (คือบรรลุมรรค ผล นิพพาน) ปิดประตูบาปบุญได้อย่างแน่นอน

สติปัฏฐาน ๔ จากพระพุทธโอษฐ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง
โสกะและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำ
ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการเป็นไฉน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา
(ความยินดี) และโทมนัส (ความไม่ยินดี) ในโลก (อตภาพ) เสียได้ ๑

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกเสียได้ ๑

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑

(มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อ ๑๗๓)

สติปัฏฐาน ๔ จากหนังสือ “นวโกวาท”

๑. กายานุปัสสนา ๒. เวทนานุปัสสนา ๓. จิตตานุปัสสนา ๔. ธัมมานุปัสสนา
สติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้ลึกกว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกกายานุปัสสนา

สติกำหนดพิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอารมณ์ว่า เวทนา นี้ก็ลึกกว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกเวทนานุปัสสนา

สติกำหนดพิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือฟุ้งแว่วเป็นอารมณ์ว่า ใจนี้ลึกกว่าใจ ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกจิตตานุปัสสนา

สติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศล ที่บังเกิดกับใจ เป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้ก็ลึกกว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกธัมมานุปัสสนา

(สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส : นวโกวาท หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี)

อธิบาย : สติปัฏฐาน แปลว่า *ที่ตั้งของสติ สติเป็นที่ตั้ง เป็นประธาน* หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาลึ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่ลึ่งนั้นๆ มัน เป็นของมันเอง ลักษณะของสติในที่นี้ เหมือนกันกับลักษณะของสติในธรรมมีอุปการะ มาก ๒ อย่าง แต่สติในที่นี้เป็นสติขั้นสูง เพราะมีกาย เวทนา จิต ธรรมเป็นอารมณ์ ความจริง สติเป็นธรรมชาติอันเดียว แต่ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ นั้น ก็ด้วยอำนาจแห่ง สติที่เข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๔ นั้น เช่น เมื่อสติเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์คือกาย ก็ เรียกว่ากายานุปัสสนา เป็นต้น มีอธิบายดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนดพิจารณารู้ชัดกายโดยพิจารณา
กายตามที่จำแนกวิธีปฏิบัติไว้เป็นหมวดๆ ซึ่งเรียกว่า ปัพพะ หรือ บรรพ ๖ บรรพ คือ
อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

อิริยาพลบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๔

สัมปชัญญะบรรพ หมวดว่าด้วยการสร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหว
อิริยาบถย่อยทุกอย่าง

ปฏิกุณมณสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลาย
ที่ประชุมรวมเข้าเป็นร่างกาย

ธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็น
ธาตุแต่ละอย่างๆ และ

นวลวิธิกายบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป
ใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนดพิจารณารู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข
เป็นทุกข์ หรือเฉยๆ ทั้งที่เจือด้วยอามิสคือประกอบด้วยกามคุณ ๕ และปราศจากอามิส
ที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ โดยจำแนกประเภทแห่งเวทนาไว้ ๙ อย่าง คือ สุขเวทนา
(ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึก
ไม่ทุกข์ไม่สุข) สามิสสุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุขที่เจือด้วยอามิส) นิรามิสสุขเวทนา
(ความรู้สึกเป็นสุขที่ปราศจากอามิส) สามิสทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์ที่เจือด้วย
อามิส) นิรามิสทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์ที่ปราศจากอามิส) สามิสอทุกขมสุขเวทนา
(ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุขที่เจือด้วยอามิส) และนิรามิสอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึก
ไม่ทุกข์ไม่สุขที่ปราศจากอามิส)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนดพิจารณารู้ชัดจิตของตนตามที่
เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ ซึ่งจำแนกลักษณะจิตที่เป็นโลกียะให้พิจารณาโดยอาการ ๑๖ อย่าง
เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ เป็นต้น

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติกำหนดพิจารณารู้ชัดธรรมทั้งหลาย
ตามที่เป็นจริงของธรรมอย่างนั้นๆ โดยจำแนกหมวดธรรมเป็นข้อกำหนดพิจารณา ซึ่ง

เรียกว่า บรรพ ไว้ ๕ บรรพ คือ นีรณบรรพ หมวตว่าด้วยนิรณ ๕ ชั้นบรรพ หมวตว่าด้วยชั้น ๕ อายตนบรรพ หมวตว่าด้วยอายตนะ ๑๒ โพชนังคบรรพ หมวตว่าด้วยโพชนงค์ ๗ และ สัจจบรรพ หมวตว่าด้วยอริยสัจ ๔

สติปัฏฐานเป็นเอกายนมรรค คือเป็นทางไปทางเดียวเพื่อให้ได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ (๑) สตตานัน วิสุทฺธิยา เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ (๒) โสภปริเทวานัน สมติกกมมาย เพื่อล่วงโลภะและปริเทวะ (๓) ทุกฺขโทมนสฺสถานัน อตฺถงฺคมมาย เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส (๔) ฌายสฺส อธิคมมาย เพื่อบรรลุนิยามธรรม (๕) นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจะกำจัดอกิขณาและโทมนัส (อกิขณา = ความรัก ความปรารถนาอยากได้ โทมนัส = ความขง ความขัดเคืองใจ อกิขณาโทมนัส = ความยินดียินร้าย) ในโลกคือร่างกายตนออกได้ ต้องประกอบด้วยองค์คุณ ๓ ประการ คือ

- (๑) อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน
- (๒) สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะรู้ทั่วพร้อม (ปัญญา)
- (๓) สติมา มีสติกำหนดระลึก

นอกจากนี้ ผู้เจริญสติปัฏฐานย่อมได้อานิสงส์เห็นประจักษ์ คือสามารถบรรเทาเสียได้ซึ่งอกิขณา ความเพ่งเล็งอยากได้ และโทมนัส ความเสียใจที่เกิดขึ้น เช่น ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีทุกข์บังเกิดขึ้น ก็เห็นทุกข์นั้นว่าเป็นลักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา จิตก็จะหลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว อกิขณาและโทมนัสก็ย่อมหมดไป ไม่อาจครอบงำจิตได้ การเจริญสติปัฏฐานมีประโยชน์ คือ จะสามารถถอนวิปลาสความสำคัญผิดยึดมั่นถือมั่นถือว่าเรา ว่าของเราด้วยอำนาจตัดหา มานะ ทิฏฐิเสียได้

ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ผู้ใด เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ตลอดระยะเวลา ๗ -๖-๕-๔-๓-๒-๑ ปี หรือ ๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑ เดือน หรือ ๑-๗ วัน ผู้นั้น ย่อมได้รับอานิสงส์สำเร็จมรรคผลในอภัพชาติปัจจุบันนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในผล ๒ อย่างนี้ คือ (๑) บรรลุอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ (๒) บรรลุอนาคามีผล สำเร็จเป็นพระอนาคามี

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนด รูป ก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนด อรูป คือนามนั้นจะไม่ปรากฏชัด หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงนำเอาการกำหนดสิ่งที่เป็นรูป และเห็นไม่ชัด คือ อิริยาบถและส่วนของอวัยวะ คือ ท้องที่แสดงอาการพองยุบ ซึ่งเป็นวาโยโผฏฐัพพรูป มาใช้กำหนดตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรและนำเอาหมวดอิริยาบถ (คือ อิริยาบถปัพพะ) ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า *ภิกษุทั้งหลาย และยังมีวิธีอื่นอีก ภิกษุกำลังเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ หรือว่ายืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ หรือว่านั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ หรือว่านอนอยู่ ก็รู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า กายของภิกษุนั้นตั้งอยู่โดยอาการใดๆ ก็ตามระลึกรู้ไปพร้อมกันโดยอาการนั้นๆ* มาใช้เป็นหลักในการเดินจงกรม

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรกผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอิริยาบถทั้งใน อิริยาบถใหญ่ และ อิริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถใหญ่ ๔ นั้น ท่านให้นำเอาอิริยาบถใหญ่ ๒ คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และอิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะ กับสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน **อปัลณกสูตร** ว่า

อนึ่ง ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติตนให้ตื่นอยู่เสมออย่างไร ?
 ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา นี้ ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึงมัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืน ก็สำเร็จสี่ทิสยาสน์เอาข้างขวา (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฉิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ประกอบความเพียรในการทำตนให้ตื่นอยู่เสมอ ด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล

นี่เป็นการกล่าวโดยทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้อธิบายต่อไป

๑. กายานุบัติสทสนาปฏิบัติภูฐาน

รู้จักอริยาบถ

คำว่า อริยาบถ หมายถึง กิริยา อากาการ และท่าทาง หรืออาการเคลื่อนไหวของ กายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายตั้งอยู่ หรือดำรงอยู่โดยอาการใด ก็ให้ รู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่า เป็นอริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อริยาบถใหญ่ หรืออริยาบถบรรพ ๑ อริยาบถย่อย หรือสัมปชัญญบรรพ ๑

อริยาบถใหญ่ (หรืออาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ) หมายถึง กิริยา ท่าทาง และอาการ เคลื่อนไหวของกาย (ที่ไปด้วยกันหรือไปพร้อมกัน โดยไม่ได้แยกออกว่าเป็นกายส่วนใด ส่วนหนึ่ง) เช่น การเดิน กายทั้งหลาย เรียกว่า เดิน หรือไป ทาไชเป็นกายส่วนนั้นส่วนนี้ เดินไม่ อย่างนี้แหละ เรียกว่า “อริยาบถใหญ่” จำแนกออกเป็น ๔ อย่างคือ เดิน ยืน นั่ง นอน อาการในขณะเคลื่อนไหวอริยาบถนั้น จะเคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมด และ ในแต่ละอริยาบถนั้นก็ก็มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อริยาบถทั้ง ๔ นี้ อยู่เป็นประจำ และจะต้องใช้อริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

ส่วนอริยาบถย่อย หรืออาการเคลื่อนไหวย่อยๆ (หรือน้อยๆ) นั้นมีจำนวนมาก เป็นอาการในขณะเคลื่อนไหว จะเคลื่อนไหวไปเฉพาะบางส่วน ไม่ได้ไปด้วยกันทั้งหมด

การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติภูฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะ ของแต่ละอริยาบถดังกล่าวนี้ เพื่อความสะดวกในการกำหนด และการที่จะทำให้รู้จัก ลักษณะของอริยาบถต่างๆ ได้ มีอยู่วิธีหนึ่ง คือการแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ ได้แก่ ส่วน บนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพก และส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า

การแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ นี้จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอริยาบถต่างๆ นั้นมี ลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง นอกจากนี้ อริยาบถใหญ่ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภทคือ อริยาบถไหว และอริยาบถนิ่ง อริยาบถไหว ได้แก่ อริยาบถเดิน ส่วน อริยาบถนิ่ง ได้แก่ อริยาบถยืน อริยาบถนั่ง และอริยาบถนอน

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถยืน

ยืน เป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่าง ตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่ายืน การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้นคือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขา หรือเท้าที่กำลังยืนอยู่

ในการยืนกำหนด มีหลักดังนี้

- ให้ยืนตัวตรง ตั้งลำคอและศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย ยืนในท่าที่สบาย

- ให้เอามือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง โดยเอามือขวาจับมือซ้ายหรือกอดอกไว้ก็ได้ เพื่อสะดวกในการกำหนดรูปเดิน คืออาการไหวไปของเท้า ทั้งนี้เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลมือที่แกว่งไปมาพร้อมกับเท้าที่ก้าวไป ซึ่งจะกลายเป็นสองอารมณ์

- มองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้า(ทอดสายตาลงต่ำ)ช่วงแรกหนึ่ง คือประมาณ ๔ ศอก หรือ ๒ เมตร หรือระยะภายในไม่ให้เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้นส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่รู้สึกว่าเห็นเท่านั้น

- ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า ยืนหนอๆ (ว่า ๓ ครั้ง) การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอแบบนี้เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ แห่งกายานุปัสสนาแห่งสติปัญญาฐานสูตร ที่ว่า *เมื่อยืนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่ายืนอยู่* อย่างนี้เรียกว่า ยืนกำหนด

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถเดิน

อิริยาบถเดินในที่นี้ ก็คือ การเดินจงกรม ซึ่งเป็นศาสตร์ลับอีกศาสตร์หนึ่งที่เต็มไปด้วยอานิสงส์และคุณประโยชน์ ซึ่งคนสมัยใหม่ส่วนมากมักจะไม่สนใจ เพราะมีความจริงอยู่ว่า ในสายตามนุษย์ส่วนมาก ชอบดูอะไรเพียงผิวเผิน แล้วก็ด่วนลงความเห็นว่า สิ่งนั้นไม่จริง การกระทำอย่างนี้ทำให้เสียเวลา เปลืองสมองโดยใช้เหตุ บางท่านก็เห็นการเดินจงกรม เป็นการออกกำลังกายธรรมดา

ความลึกลับของการเดินจงกรมยังมีความอัศจรรย์แฝงไว้เป็นประโยชน์ในด้านสรีรวิทยา คือ ลดโรคในร่างกายด้วยระบบถ่ายเททางผิวหนัง จะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการรักษาโดยธรรมชาติ โรคต่างๆ ที่จะถูกบำบัดให้หายได้โดยวิธีเดินจงกรมและนั่งสมาธิ อาทิ โรคความดันโลหิตสูง โรคความดันโลหิตต่ำ โรคแน่นหน้าอก สังกาไม่ร่วง รอยเรื้อรัง ร่างกายกระชุ่มกระชวย คุณลักษณะหน้าจะอ่อนกว่าวัย สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้จะเป็นไปได้หรือไม่นั้น ขอให้พิสูจน์ด้วยตัวของท่านเอง โดยการปฏิบัติเดินจงกรม

วิธีเดินจงกรม มีกล่าวไว้ในพระคัมภีร์หลายแห่ง โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระได้กล่าวเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติในการเดินจงกรมไว้ โดยทำการแบ่งส่วนก้าวเท้าก้าวหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะเวลา ดังนี้

๑. ระยะเวลายกเท้าขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธรณะ (ยก) เท้ากับ ยกส้นหนอ
๒. ระยะเวลาหรือยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหรณะ (ย่าง) เท้ากับ ยกหนอ
๓. ระยะเวลาเมื่อเห็นตอเห็นหนามหรือเห็นทิวเขาตออย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วย้ายเท้าไปข้างหน้า (และ) ข้างนี้เรียกว่า วิติหรณะ ย้ายหรือย่าง เท้ากับ ย่างหนอ
๔. ระยะเวลาเมื่อลด(หย่อน) เท้าต่ำลงเบื้องล่าง เรียกว่า โวสัสขณะ (ลง) เท้ากับ ลงหนอ
๕. ระยะเวลาวางเท้าลงที่พื้นดิน เรียกว่า สันนิขเขปนนะ (เหยียบ) เท้ากับ ถูหนอ
๖. ระยะเวลายกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่ง กดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้น เรียกว่า สันนิรุมภณะ (กด) เท้ากับ กดหนอ

การเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหน้าพลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้งถ้าไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหน ผู้ปฏิบัติก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติก็จะไม่ได้ผล และวิบัติสนาก็เกิดไม่ได้

ในการเดินจงกรมนั้น ท่านได้นำเอาระยะหรือจังหวะมาแบ่งเป็นขั้นตอนสอนผู้แรก เริ่มปฏิบัติให้รู้จักใช้ในการเดินจงกรม เพื่อวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะหรือเป็นจังหวะเริ่มตั้งแต่เดินจงกรม ๑ ระยะก่อนแล้วจึงเดิน จงกรม ๒ ระยะ, ๓ ระยะ, ๔ ระยะ, ๕ ระยะ, และ ๖ ระยะ

วิธีเดินจงกรม ๖ ระยะ

- จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ
 จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เขยิบหนอ
 จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
 จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
 จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ
 จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ

วิธีเดินจงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ-ช้าย่างหนอ

การเดินจงกรม ๑ ระยะ มีวิธีกำหนดดังนี้

– เมื่อกำหนดว่า ยืนหนอๆ เสร็จแล้ว ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต เพราะยังไม่ถึงเวลา ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย

– ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนดตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า ขว้างหนอ (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้)

– ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้น แล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับตั้งสติกำหนดว่า ช้าย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าว ให้กำหนดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ช้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับจงกรม ๓ ระยะ

ถ้าเดินช้าๆ ให้กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ถ้าเดินเร็วๆ ให้กำหนดว่า ขว้าง หรือ ย่างหนอ หรือ ขวา-ซ้าย

การกำหนด ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ นี่คือการส่งใจไปที่เท้าให้สังเกตอาการเคลื่อนไหวของเท้า มิใช่ไปสนใจในรูปร่างสัณฐานของเท้า อาการเคลื่อนไหวของเท้า แบ่งออกเป็นอาการใหญ่ๆ ได้ ๓ ตอน คือ อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ในการเดินจงกรม ๑ ระยะเวลา ให้ระบุชื่อเฉพาะอาการอย่างอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องสังเกตดูทั้ง ๓ อาการ เช่น ขณะที่ยกเท้าให้กำหนดว่า ขวา ขณะที่ย่างหรือก้าวเท้าไป ให้กำหนดว่า ย่าง ขณะที่วางเท้าลงหรือเหยียบลง ให้กำหนดว่า หนอ จึงเป็น ขว้างหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือให้สังเกตอาการที่เท้าเคลื่อนไหวไปนั้นว่า ซ้าย่างหนอ

พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินจนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรม และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถปัชชะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า เมื่อเดินอยู่ที่ให้รู้ชัดว่าเดินอยู่ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๑ ระยะเวลา

ข้อสำคัญ ขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน หมายความว่า คำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง

วิธีปฏิบัติขณะหันตัวกลับ

เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่แล้วก่อนจะกลับตัวมีวิธีกำหนด ดังนี้

- ให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กัน เหมือนครั้งแรกแล้วกำหนดว่า ยืนหนอๆ ๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดตั้งจิตว่า อยากกลับหนอๆ

- การกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ ถ้าต้องการจะกลับตัวทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้าๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไป พร้อมกับกำหนดว่า

กลับนอน และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า กลับนอน คู่ที่ ๑ (ประมาณ ๖๐ องศา)

– การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า กลับนอน กลับนอน กลับนอน กลับนอน จนกว่าจะได้หน้าตรง

การกลับพร้อมกับการมีสติระลึกตัวอยู่เสมอขณะนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญะ ภาวะกายนุปลีสนาสติปฏิฐาน แห่งสติปฏิฐานสูตร ที่ว่า เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง อย่างนี้เรียกว่า การก้าวกลับหลัง

– เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า ยืนนอนๆ เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า ขว้างนอน ซ้ายนอน

เมื่อหยุดยืนและจะกลับตัวก็ตั้งสติกำหนดดังกล่าว จงกรมและกำหนดพร้อมกันไป อย่างนี้เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอิริยาบถ อาจปฏิบัติและกำหนดอยู่ทุกๆ วัน และวันหลายๆ ครั้ง ครั้งละหลายเที่ยว ตลอดสัปดาห์หรือหลายสัปดาห์ หลายเดือน หรือนับเป็นปีๆ ก็ได้ หลังจากอบรมแล้วควรที่จะปฏิบัติต่อไปตามกำลังศรัทธา

ตลอดเวลาที่เดินจงกรมกำหนด ๑ ระยะอยู่นี้ ผู้ปฏิบัติพึงนั่งสมาธิ กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานด้วยการกำหนดอาการพองและยุบของท้อง (ดูวิธีนั่งสมาธิต่อไปข้างหน้า) สลับกันไปกับการเดินจงกรม เช่น ถ้าเดินจงกรม ๑๕ นาที ก็ควรนั่งสมาธิกำหนด ๑๕ นาที ถ้าเดินจงกรม ๓๐ นาที ก็ควรนั่งสมาธิ ๓๐ นาที ถ้าเดินจงกรม ๔๐ นาที ก็ควรนั่งสมาธิ ๔๐ นาที และถ้าเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เพราะจะช่วยปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ทำให้ญาณเกิดขึ้นเร็ว

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ๑ ระยะ และนั่งสมาธิกำหนดอาการพอง-ยุบได้ดี หมายถึงผู้ปฏิบัติมีสติควบคุมจิตให้กำหนดอยู่กับจงกรมตลอดเวลา หรือเป็นส่วนมากแล้ว และเห็นว่าได้ผลพอสมควร จึงฝึกกำหนดเดินจงกรม ๒ ระยะต่อไป

วิธีเดินจงกรม ๒ ระยะ : ยกนอน - เขยิบนอน

การเดินจงกรม ๒ ระยะ มีวิธีกำหนดดังนี้

- วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า ออยากเดินหนอ ออยากเดินหนอ ออยากเดินหนอ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ
 - ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยกหนอ ให้หยุดชั่วขณะหนึ่ง
 - ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า เหยียบหนอ
 - เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา
- จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า ยกหนอ เหยียบหนอ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๒ ระยะ

วิธีเดินจงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

การเดินจงกรม ๓ ระยะ มีวิธีกำหนดดังนี้

- ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า ยกหนอ
 - ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ย่างหนอ วางเท้าลงกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า เหยียบหนอ
 - ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา
- จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๓ ระยะ

วิธีเดินจงกรม ๔ ระยะ :

ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

การเดินจงกรม ๔ ระยะ นั้น ก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรกคือ ยกส้นหนอ โดยมีวิธีกำหนดดังนี้

- ยกส้นเท้าเหยียดขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ยกส้นหนอ

- ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกัน พร้อมกับกำหนดว่า ยกหนอ
- ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ย่างหนอ
- วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า เขยิบหนอ
- ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้

จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ โดยปฏิบัติเหมือนเดินจงกรม ๑ ระยะเวลา อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๔ ระยะเวลา

วิธีเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา :

ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - คุกหนอ

การเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา การกำหนด ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะเวลา ต่างกันแต่ ลงหนอ และ คุกหนอ เท่านั้น โดยมีวิธีกำหนดดังนี้

- ยกสั้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ยกสั้นหนอ
- ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ยกหนอ
- ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ย่างหนอ
- หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ลงหนอ
- วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) พร้อมกับกำหนดตามอาการของเท้าว่า

เขยิบหนอ

จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๕ ระยะเวลา

วิธีเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา :

ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - คุกหนอ - กดหนอ

การเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา การกำหนด ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา ต่างกันแต่ คุกหนอ กดหนอ เท่านั้น โดยมีวิธีกำหนดดังนี้

- ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า ยกส้นหนอ
- ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ยกหนอ
- ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ย่างหนอ
- หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ลงหนอ
- กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า ถูกหนอ
- กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า กดหนอ

จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ อย่างนี้เรียกว่า จงกรม ๖ ระยะเวลา

ข้อสังเกต ในการเดินจงกรมระยะที่ ๒, ๓, ๔, และ ๕ คือ เหยียบหนอ และ ถูกหนอ เวลาวางเท้าลงให้ฝ่าเท้าถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า ส่วนในการเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา ถูกหนอ ให้กตเฉพาะปลายเท้าลงแตะพื้น และ กดหนอ ให้กตเฉพาะส้นเท้าลงแตะพื้น

ประโยชน์ของการเดินจงกรม

ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒/๓๑) พระพุทธองค์ได้ถกตรัสประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ว่าการเดินจงกรมไปๆ มาๆ มีอานิสงส์ ๕ ประการ สรุปความ คือ

๑. สามารถอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. สามารถอดทนต่อการทำความเพียร
๓. มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย (มีสุขภาพดี)
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานแล้วย่อยได้ดี
๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)

นั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืนและอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเป็นอิริยาบถนั่งก็คือ อยู่นิ่งที่ท่าทางการนั่ง

ไม่ใช่อยู่ที่กัน ไม่ใช่อยู่ที่ขา ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่ก็ไม่นอกเหนือไปจากกัน จากขา และจากใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการ ของกายนั่นเอง

ตามหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

- ให้นั่งราบกับพื้นแบบพระพุทธรูป วางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย เรียกว่า **นั่งขัดสมาธิ** หรือ **ขัดสะหมาด** หรือจะวางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า **“นั่งเรียงเท้า”** หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

- วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้

- ยึดตัวให้ตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง หลังตกลงเบาๆ หายใจตามปกติ

- ให้ตั้งสติคือสนใจไปที่อารมณ์กัมมัฏฐาน คือที่ท้อง (ตรงสะดือ) เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น โดยการกำหนดเป็นระยะๆ เริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน

นั่งกำหนด

๒ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ

๓ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ **นั่งหนอ**

(ถ้านอนอยู่ก็กำหนดว่า : พองหนอ ยุบหนอ **นอนหนอ**)

๔ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ **นั่งหนอ** **ถูกหนอ**

(ถ้านอนอยู่ก็กำหนดว่า : พองหนอ ยุบหนอ **นอนหนอ** **ถูกหนอ**)

การนั่งกำหนด ๒ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ

เมื่อนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ตั้งลำคอ และศีรษะตรง ฟังตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน คือ ที่ท้อง เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อหายใจออก ท้องจะยุบลง เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติฟังตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง ไม่ต้องไปบังคับหรือไปตะเบ็งท้อง สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ให้เอาฝ่ามือมาวางทาบไว้ที่หน้าท้องของตนเองก่อนก็ได้ ก็จะมีรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของท้องได้ชัดเจน เมื่ออาการพอง-ยุบ ชัดเจนแล้ว จึงนำมือออก

ขณะที่อาการพองปรากฏขึ้น ก็ให้กำหนดตามอาการพองของท้องนั้นว่า พองหนอ และขณะที่อาการยุบปรากฏลง ก็ให้กำหนดตามอาการยุบของท้องว่า ยุบหนอ อาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลงกับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนหรือหลังกัน และถ้าอาการพอง-ยุบ ไม่ชัดเจนก็ให้กำหนด นิ่งหนอ ลงไปก็ได้ ให้รู้ว่า ขณะนี้กำลังนั่งอยู่

ขณะที่นั่งกำหนด (นั่งสมาธิ) อยู่ นั้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น (อารมณ์แทรก) ก็ให้ละหรือหยุดการกำหนดอารมณ์หลัก (คือ พองหนอ ยุบหนอ) เอาไว้ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทันที เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไป จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักต่อไป

ข้อสำคัญ คือต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันและมีให้กำหนด ตามลมหายใจหรือมีให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องกับนั่งท้อง จึงเป็น วาโยโผฏฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพอง อาการยุบ พร้อมกับการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาปถรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า *เมื่อนั่งอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านั่งอยู่ หรือเฝ้าตามดูกายในกาย หรือหายใจเข้าก็มีสติอยู่ หายใจออกก็มีสติอยู่*

การนั่งกำหนดเป็นบัลลังก์

ในการนั่งกำหนดแต่ละครั้งนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่ง คือนั่งกำหนดครั้งหนึ่งๆ เรียกว่า บัลลังก์หนึ่ง เช่น ๓๐ นาที ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง แต่ในชั้นแรกเริ่มปฏิบัติ อาจใช้เวลา บัลลังก์ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาทีก็พอสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านพระวิปัสสนาจารย์จะกำหนดให้เดินจงกรมและนั่งสมาธิใช้เวลาเท่ากัน เช่น เดินจงกรม ๓๐ นาที ก็นั่งสมาธิ ๓๐ นาที เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ก็นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ยกเว้นผู้ปฏิบัติบางท่านจำเป็นต้องให้เดินมากกว่านั่งหรือให้นั่งมากกว่าเดิน เพื่อเป็นการปรับอินทรีย์ (คือ วิริยะกับสมาธิ) ให้สม่ำเสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเห็นสมควร

การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ดังที่กล่าวมานี้ เป็นการกำหนด ๒ ระยะ ผู้ปฏิบัติอาจต้องกำหนดอยู่หลายสิบครั้ง หลายสัปดาห์ หรือนับเป็นเดือน และอาจเกิดเป็นสมาธิจิตหรือปรากฏสภาวะต่างๆ ขึ้นในระยะนี้ก็ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติส่งอารมณ์ให้ท่านวิปัสสนาจารย์สอบพิจารณา ท่านเห็นว่าการปฏิบัติมาได้ผลดีพอสมควรแล้ว ท่านก็จะสอนให้นั่งกำหนด ๓ ระยะต่อไป

การนั่งกำหนด ๓ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

การนั่งกำหนด ๓ ระยะ ก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับนั่งกำหนด ๒ ระยะ (พองหนอ ยุบหนอ) ต่างกันแต่ นั่งหนอ เท่านั้น โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ในระหว่างที่นั่งกำหนดอยู่นั้น หากมีช่องว่างระหว่างพองกับยุบ หรือเมื่อพองยุบปรากฏช้าลง โดยเฉพาะยุบ เช่น เมื่อกำหนดว่า ยุบหนอ คำกำหนดหรือคำภาวนาลิ้นสุดลงแล้ว แต่อาการยุบยังดำเนินต่อไป กล่าวคืออาการพองยังไม่ปรากฏขึ้น ฉะนั้นจึงกำหนด (เพิ่ม) นั่งหนอ ต่ออีกจังหวะหนึ่ง แล้ววนกลับไปกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ เวียนไปอย่างนี้ การกำหนดว่า นั่งหนอ นั้น ให้หมายรู้ว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ มิได้อยู่ในอิริยาบถอื่น (แต่ถ้านอนอยู่ ก็พึงกำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ หมายความว่า นอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่านอนอยู่)

ในระหว่างที่นั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ อยู่นั้น หากมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้น เช่นเดียวกับนั่งกำหนด ๒ ระยะ การกำหนดดังที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่าเป็นการนั่งกำหนด ๓ ระยะ

เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้สอบอารมณ์แล้ว ท่านพิจารณาเห็นว่าผู้ปฏิบัติปฏิบัติไปด้วยดีและมีสมาธิพอสมควรแล้ว ท่านก็จะสอนให้นั่งกำหนด ๔ ระยะต่อไป

การนั่งกำหนด ๔ ระยะ : พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

การนั่งกำหนด ๔ ระยะ ก็มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับนั่งกำหนด ๓ ระยะ ต่างกันแต่ ถูกหนอ เท่านั้น โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

เมื่อกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ แล้วคำกำหนดหรือคำภาวนาเสร็จสิ้นลงแล้ว แต่อาการยุบยังดำเนินต่อไป หมายถึงอาการพองยังไม่ปรากฏขึ้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ

พึงกำหนด (เพิ่มคำ)ต่อไปอีกจังหวะหนึ่งว่า **ถูกหนอ** แล้วกลับไปกำหนดว่า **พองหนอ** **ยุบหนอ** **นั่งหนอ** **ถูกหนอ** เวียนไปอย่างนี้

การกำหนดคำว่า **ถูกหนอ** โดยครั้งแรกนี้ให้โยคาวจรบุคคลกำหนดที่ **ก้นย่อข้างขวา** ซึ่งเมื่อเรานั่งขัดสมาธิอยู่ ตรงเนื้อก้นย่อนั้นจะสัมผัสหรือถูกกับพื้นหรืออาสนะที่รองนั่ง (ดูหมายเลข ๔ ในรูปที่ ๔) ถ้าโยคีเป็นผู้มีกำลังสติดีขณะกำหนดไปๆ ครั้นกำหนดว่า **ถูกหนอ** จะรู้สึกคล้ายกับว่า กระดุกก้นย้อยด้านนั้นมันยื่นออกมาดันก้นย้อยให้ขึ้นมาสัมผัสกับพื้นหรืออาสนะในทุกครั้งที่กำหนดว่า **ถูกหนอ** และกว่าจะครบเวลาที่กำหนดไว้ อาจจะรู้สึกระบบตรงก้นย่อข้างขวา แต่เมื่อเลิกกำหนดแล้ว ความรู้สึกระบบก็หายไปทันที เพราะเป็นความรู้สึกมิใช่ระบบจริงๆ

ในการกำหนด ๔ ระยะเวลา อาจมีสมาธิหนักแน่นและมีสภาวะต่างๆ ปรากฏขึ้น เช่น รู้สึกเย็นไปทั่วทั้งตัว หรือบางส่วนของร่างกาย รู้สึกร้อนไปทั่วทั้งตัว หรือบางส่วนของร่างกาย รู้สึกตัวลอยขึ้นเหมือนลูกโป่ง รู้สึกขุ่นลึกลงชั้น รู้สึกตัวกระเพื่อมเหมือนนั่งอยู่บนเรือหรือบนแพที่มีคลื่นกระเซะ ซึ่งเป็นอาการของปีติ และอาจมีสภาวะอื่นๆ ซึ่งเกิดขึ้นแก่แต่ละบุคคลด้วยอำนาจสมาธิ

วิธีกำหนดย้ายถูก

เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบอารมณ์ และท่านพิจารณาเห็นว่าผู้ปฏิบัติปฏิบัติ ได้ผลดีพอสมควรหรือดีมากแล้ว ท่านจะสอนให้ย้ายที่กำหนด ๔ ระยะเวลา เปลี่ยนที่กำหนด เป็น **ย้ายถูก** หมายถึงย้ายที่กำหนดถูก ดังต่อไปนี้

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูกหนอ

กำหนด **ถูกหนอ** ย้ายที่ตั้งนี้ คือ ให้กำหนดที่ก้นย่อขวา ๔ แล้วย้อนกลับไปกำหนด **พองหนอ** **ยุบหนอ** **นั่งหนอ** **ถูกหนอ** อีก คราวนี้กำหนดที่ปลีแข้งขวาด้านนอก (ตรงที่สัมผัสกับฝ่าเท้าซ้าย) แล้วกลับไปกำหนด **พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ**

กำหนด **ถูกหนอ** คราวนี้ให้กำหนดที่หลังเท้าซีกล่าง (ตรงที่สัมผัสกับน่องของขาซ้าย) ๖ แล้วกลับไปกำหนด **พองหนอ** **ยุบหนอ** **นั่งหนอ** **ถูกหนอ**

กำหนด **ถูกหนอ** คราวนี้ให้กำหนดที่ก้นย่อซ้าย ๗ แล้วกลับไปกำหนด **พองหนอ** **ยุบหนอ** **นั่งหนอ** **ถูกหนอ**

กำหนด **อุกหนอ** คราวนี้ให้กำหนดที่ปลีแข้งซ้ายด้านนอก ๔ (ซึ่งสัมผัสกับอาสนะ) แล้วกลับไปกำหนด **พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุกหนอ**

กำหนด **อุกหนอ** คราวนี้ให้กำหนดที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง ๙ (ตรงที่สัมผัสกับอาสนะหรือพื้น) แล้วกลับไปกำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ อุกหนอ**

คราวนี้ ให้วกกลับไปกำหนดที่ก้นย้อยขวา ๔ แล้วเวียนกลับไปกำหนดตามลำดับดังที่กล่าวมา จนเกิดสมาธิและเกิดสภาวะต่างๆ ขึ้น เช่น เย็น ร้อน ชนลุก ตัวลอย กระเพื่อม ฯลฯ ก็ให้กำหนดสภาวะนั้นๆ เช่น รู้สึกเย็น ก็กำหนดว่า เย็นหนอๆ โดยมึสติระลึกรู้อยู่ ถ้ารู้สึกร้อนก็กำหนดว่า ร้อนหนอๆ โดยมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา เกิดสภาวะอย่างใดให้กำหนดสภาวะอย่างนั้น จนกว่าจะหายไป ถ้าเปลี่ยนไปเกิดสภาวะอื่นใดขึ้นอีกที่ชัดเจนกว่า ก็กำหนดสภาวะนั้นต่อไปอีก เมื่อสภาวะนั้นๆ หายไปแล้ว ก็กลับไปกำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ อุกหนอ** ต่อไปตามเดิม การกำหนดย้ายที่อุกดังกล่าวมานี้ เรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า ย้ายอุก

วิธีกำหนดจี้อุก

หลังจากที่พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบอารมณ์ และพิจารณาเห็นว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติและกำหนด ย้ายอุก ได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจแล้ว ท่านจะสอนให้เพิ่มที่กำหนด (**อุกหนอ**) ขึ้นอีก ตอนนี้นำท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า **จี้อุก** เพราะที่ซึ่งกำหนดว่า “**อุกหนอ**” ดังกล่าวถึงต่อไปนี้ มิได้ตั้งอยู่ในที่สัมผัสกับอาสนะหรืออวัยวะส่วนใด หากเป็นที่ซึ่งกำหนดให้ใจของเราอุกไปเอง จึงเรียกว่า **จี้อุก** มีวิธีกำหนดดังนี้

พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ อุกหนอ

โดยครั้งแรก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด **อุกหนอ** ไปตาม ๔ ระยะข้างต้น และ **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ อุกหนอ** ซึ่งกำหนดอุกหนอ ที่ **ปลีแข้งขวา**ด้านนอก แล้วกลับไปกำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ อุกหนอ**

กำหนด **อุกหนอ** คราวนี้ให้กำหนด ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง ๖ แล้วให้กำหนด **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ อุกหนอ** ต่อไป

กำหนด **อุกหนอ** คราวนี้ให้กำหนดที่ใต้ราวนมขวา แล้วให้กำหนด **พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุกหนอ** ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ให้กำหนดที่เหนือราวมขวาใต้ไหล่ขวา ๘ (รวมบริเวณกระดูกไหปลาร้าด้วย) แล้วให้กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ให้กำหนดที่ใต้สะบักขวา แล้วให้กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ให้กำหนดที่สะเอวขวาด้านหลัง ๑๐ บริเวณที่เรียกว่าสวาบ แล้วให้กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ให้กำหนดที่ก้นย้อยขวาอีก ๑๑ แล้วให้กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายกำหนดที่ก้นย้อยซ้าย ๑๒ แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายกำหนดที่ปลีแข้งซ้ายด้านนอก ๑๓ แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายกำหนด ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง ๑๔ แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายขึ้นไปกำหนดที่ได้ราวมซ้าย ๑๕ แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายขึ้นไปกำหนดที่เหนือราวมซ้ายใต้ไหล่ขวา ๑๖ รวมบริเวณกระดูกไหปลาร้าด้วย แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายมากำหนดที่ใต้สะบักซ้าย ๑๗ แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายมากำหนดที่สะเอวซ้ายด้านหลัง ๑๘ บริเวณที่เรียกว่า สวาบ แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุททหนอ ต่อไป

กำหนด อุททหนอ คราวนี้ย้ายกำหนดที่ก้นย้อยซ้ายตามเดิม แล้วย้ายไปกำหนดที่ก้นย้อยขวา เวียนซ้ำไป ฯลฯ อย่างนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีสติดี และมีสมาธิดีขณะกำหนดว่า อุททหนอ ณ ที่ตรงใด จะทำให้รู้สึกร้อนวูบ ณ บริเวณอวัยวะตรงนั้น คล้ายกับเป็นการแสดงอาการรับรู้โดยบุคคลพึงกำหนดเวียนไปดังกล่าวนี้จนเกิดสมาธิต่อกัน และปรากฏสภาวะอย่างใดชัดเจนกว่า พึงกำหนดสภาวะอย่างนั้นต่อไป เมื่อสภาวะนั้นหายไป ให้

กลับไปกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ ตามอารมณ์เดิม การเพิ่มและการย้ายที่กำหนดถูกหนอมากแห่งขึ้นดังกล่าวนี้ ก็เพื่อมิให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่ายที่ต้องกำหนดซ้ำๆ ซากๆ อยู่ ณ ที่เท่าเดิมอย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่ง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีวิริยะและสติแก่กล้ายิ่งขึ้น

การนั่งสมาธิและกำหนดภาวนาดังกล่าวนี้ พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้ปฏิบัติกำหนดอย่างมากครั้งละไม่เกิน ๑ ชั่วโมง ผู้ปฏิบัติจะนั่งกำหนดวันละหลายครั้งก็ทำได้ และควรทำ ในการนั่งกำหนดแต่ละครั้งจะใช้เวลาเท่าใด การเดินจงกรมก็ควรใช้ระยะเวลาเท่าๆ กัน ทั้งนี้เพื่อปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ

อนึ่ง ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติควรมีสติกำหนดอิริยาบถให้ติดต่อกันอยู่เสมอ เช่น เดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดครั้งหนึ่งๆ แล้วก่อนจะนั่งสมาธิกำหนดต่อไปทุกๆ ครั้ง ควรพยายามตั้งสติกำหนดอิริยาบถหรือการกระทำอื่นของตนให้ติดต่อกันไป ตั้งแต่คิดจะไปนั่งตรงไหน หยิบอาสนะ (ถ้ามิได้ปูไว้ก่อน) เดินไปปูอาสนะลงนั่ง คู้ขา ชัดสมาธิ วางมือทั้งสองข้าง จนถึงกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ ติดต่อกันไป เพื่อให้ขณิกสมาธิของตนติดต่อมั่นคง และเกิดวิปัสสนาจิตรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งนี้ พระวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายเปรียบเทียบว่าเหมือนข้อต่อท่อน้ำ ถ้าข้อต่อแต่ละแห่งหลวมและเชื่อมไว้ไม่สนิทเป็นเหตุให้รั่วไหลมาเป็นตอนๆ กระแสน้ำที่หัวก็ออกก็จะไหลอ่อน หรืออาจไม่ไหล เพราะข้อต่อรั่ว แต่ถ้าผู้ปฏิบัติปฏิบัติติดต่อดังที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำไว้ จิตก็จะค่อยๆ สงบ และขณิกสมาธิก็ติดต่อมั่นคงโดยลำดับ จนมีกำลังบริบูรณ์เต็มที่ ติดต่อกันไปโดยรวดเร็ว ไม่ขาดห้วง เหมือนข้อต่อของท่อน้ำที่เชื่อมไว้สนิท น้ำไม่รั่ว

การนั่งกำหนดอยู่นานๆ เป็นเวลา ๓๐ นาที หรือ ๔๕ นาที สำหรับโยคีผู้แรกเริ่มปฏิบัติก็ดี เมื่อต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวเช่นนั้นนานๆ มิได้เปลี่ยนไปให้อิริยาบถอื่น อาจมีอาการ เช่น ชา และปวดเมื่อย ตามขาและข้อเท้า หรือตามแข้งและหัวเข่า หรือเกิดเวทนาประหลาดๆ เช่น รู้สึกปวดคล้ายมดกัด หรือปวดแปลบๆ คล้ายเข็มหรือของแหลมเล็กๆ แทะแปลบๆ และลามไปตามอวัยวะ เช่น ชา แขน มือ ฯลฯ บางครั้งปวดถี่ จนขาหรือเนื้อตัวสั่น ถ้าโยคีจะเปลี่ยนย้ายไปสู่อิริยาบถอื่นในขณะนั้นสมาธิของตนก็ระยับและขาดช่วงไป ท่านจึงสอนให้กำหนดอาการนั้นๆ ที่ปรากฏชัดกว่า

อาการอื่นๆ เช่น ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น มีอาการหรือสภาวะปรากฏหลายอย่าง คือ มีทั้งอาการร้อน มีอาการชา ที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ปวดที่ข้อเท้า ปวดแข้ง ปวดเมื่อยที่เข่า อาการใดปรากฏชัดกว่าให้ตั้งสติลงไปเพื่ออวัยวะส่วนที่ปวดหรือร้อนหรือชานั้นๆ แล้วกำหนดอาการนั้น เช่น ถ้ารู้สึกร้อนมากกว่าชัดกว่า ก็กำหนดว่า ร้อนหนอๆ ถ้ารู้สึกชามากกว่าชัดกว่า ก็กำหนดว่า ชาหนอๆ ถ้ารู้สึกปวดแข้งมากกว่าชัดกว่า ก็ตั้งสติลงไปที่แข้ง กำหนดว่า ปวดหนอๆ ขณะกำหนดอาการนั้นๆ อยู่ เมื่อมีอาการอื่นปรากฏชัดกว่า ก็ย้ายไปกำหนดอาการที่ชัดกว่า โยคีหรือผู้ปฏิบัติพึงสำเหนียกว่า ในการกำหนดดังกล่าวนี้ เป็นการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ต้องตั้งสติกำหนดที่เวทนา มิใช่กำหนดที่อวัยวะส่วนนั้น

เพราะฉะนั้น เมื่อตั้งสติลงไปตรงที่ปวด ชาหรือร้อนแล้วกำหนดว่า ปวดหนอๆ หรือ ชาหนอๆ หรือ ร้อนหนอๆ สุดแต่อาการใดปรากฏมากกว่าชัดกว่าให้กำหนดอาการนั้น โยคีควรระวังอย่าไปกำหนดระบุมัจฉะส่วนนั้นๆ เช่น กำหนดว่า ปวดแข้งหนอ หรือ ปวดเข่าหนอ เป็นต้น เพราะเมื่อระบุมัจฉะส่วนนั้นๆ ลงไปด้วย จะเป็นกายานุปัสสนาก็ไม่ใช่ เวทนานุปัสสนาก็ไม่เชิง กลายเป็น ๒ อารมณ์ไป การกำหนดชาและปวดตามสภาวะดังกล่าวนี้ เป็นการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐานตรงกับที่กล่าวในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า *เฝ้าตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่* ถ้าอาการเหล่านั้นหายไป พึงกลับไปกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเดิม คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

ผู้ปฏิบัติพึงตระหนักว่า บรรดากัมมัฏฐานต่างๆ ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น เวทนานุปัสสนากำหนดได้ชัดเจนกว่า และในเวทนา ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขานั้น กำหนดทุกขเวทนาได้ชัดเจนมากกว่า และทุกขเวทนานั้นเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่ช่วยให้โยคีบุคคลบรรลุมรรค ผล นิพพาน มาแล้วเป็นจำนวนมากต่อมาก

ข้อควรทราบ ในขณะที่สมาธิกำหนดอยู่นั้น ถ้าผู้ปฏิบัติใดนั่งกำหนดอยู่แล้วน้ำลายไหล ท่านว่าผู้ปฏิบัตินั้นเคยพูดปดมามาก ถ้าใฝ่ใถ่ใดนั่งกำหนดแล้วเกิดอาเจียน ผู้นั้นเคยเป็นนักดื่มสุรามามาก แต่ถ้าผู้ปฏิบัติที่นิ่งกำหนดแล้ว ตัวคดหลังงอลง ท่านบอกว่า วิริยะถอย ส่วนผู้ปฏิบัติที่นิ่งกำหนดอยู่แล้วรู้สึกนั่งหงายหลัง หรือตะแคงและเอียงข้าง หมายถึงมีปีติมาก

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถนอน

นอน จัดเป็นอิริยาบถหนึ่ง ลักษณะของอิริยาบถ นอน คือ กายส่วนบนและกายส่วนล่างวางราบไปตามพื้น ถ้ามว่า ท่านนอนอยู่ที่ไหน ตอบว่า ท่านนอนอยู่ที่อาการ หรือท่าทางของกายที่แสดงออกมาให้รู้ เช่น ท่าทางของกายแสดงในท่าหงายขึ้น ก็เรียกว่า นอนหงาย ท่าทางของกายแสดงในท่าตะแคง หรือ ขดคู้ ก็เรียกว่า นอนตะแคง หรือ นอนขดคู้ รวมความว่า การนอนก็อยู่ที่ท่าทางของการนอน เช่นเดียวกับการนั่งก็อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง

ความเข้าใจผิดที่ว่าท่านนอนอยู่ที่หลังหรืออยู่ที่ใจ ที่ว่าผิดก็เพราะว่าในขณะที่ยื่นหรือนั่งอยู่ที่ตาม หลังก็ยังมืออยู่ และใจก็ยังมืออยู่ แต่ทำไมไม่เรียกว่านอน เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าท่านไม่ได้นอนอยู่ จึงไม่มีท่านนอน อยากรู้ก็ตาม ท่านอนนี้ก็ไม่นอกเหนือไปจากหลังและใจ เพราะใจสั่งให้กายส่วนบน และกายส่วนล่างวางลงกับพื้น แต่ละท่าทางของการนอน อย่างนี้เรียกว่า การนอน

อิริยาบถนอนนี้เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับอิริยาบถนอนให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเสียเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอน และพยายามกำหนดให้มากจะได้ชำนาญ ไม่ใช่ว่าการปฏิบัติวิปัสสนานี้จะทำให้สำเร็จมรรคผลในชาตินี้ทีเดียวก็หาไม่ได้ หากวาสนาบารมีของเรายังมีน้อยจะได้อาศัยความชำนาญความคล่องแคล่ว ที่ฝึกหัดไว้แล้วนี้ใช้ในเวลานอน เช่น เวลาที่ท่านเจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย โดยปกติแล้วคนเราเมื่อเจ็บใกล้จะตายต้องนอนด้วยกันทั้งนั้น ถ้าท่านไม่ได้ฝึกหัดกำหนดอิริยาบถนอน เพราะไม่ชอบกำหนดก็ดี หรือเห็นว่าเป็นอิริยาบถที่ไม่ค่อยจำเป็นต้องฝึกหัดก็ดี เวลาท่านเจ็บป่วยหรือเวลาใกล้จะตายท่านลองนึกดูเถิดว่า ท่านจะกำหนดอิริยาบถนอน ถูกหรือ ท่านจะกำหนดอิริยาบถนอนได้ยากมาก ยิ่งเวลาใกล้จะตายด้วยแล้วทุกขเวทนา ย่อมมีมากที่สุด เจ็บปวดทุกขุมชนเลยทีเดียว ท่านจะเอาชนะทุกขเวทนาไม่ได้เลยหมดหวังทางสุดดี นี้คือประโยชน์ที่เห็นได้ชัดในชาติปัจจุบัน

ฉะนั้น การที่เราฝึกหัดกำหนดอิริยาบถนอนไว้ให้ชำนาญให้คล่องแคล่วนี้ จึงเป็นการเตรียมตัวล่วงหน้าเอาไว้ นับว่าเป็นกำไรอันใหญ่หลวงของชีวิต และมีประโยชน์ต่อชีวิตในบั้นปลายมากที่สุด

วิธีกำหนดดังนี้ : ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยา อากาโร และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย ต่อจากนั้นก็ให้กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ การนอนผู้ปฏิบัติจะนอนหงาย หรือนอนตะแคงแบบสี่เหลี่ยมเสายสน์ เอาข้างขวา(นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้

การมีสติกำหนดระลึกตัวอยู่เสมอขณะนี้ เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร อริยาปถบรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า *เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่*

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีกำหนดเวทนา : ขณะปฏิบัติอยู่นั้น เมื่อมีเวทนาต่างๆ เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น มึนชา เป็นต้น เกิดขึ้น ให้หยุด หรือละการกำหนดอารมณ์หลัก(พองหนอ ยุบหนอ) เอาไว้ก่อนแล้วไปกำหนดที่ความรู้สึก (เวทนา) นั้นๆ ว่า เจ็บหนอ เมื่อรู้สึกเจ็บ ปวดหนอ เมื่อรู้สึกปวด เมื่อยหนอ เมื่อรู้สึกเมื่อย คั้นหนอ เมื่อรู้สึกคั้น ชาหนอ เมื่อรู้สึกชา หรือสบายหนอ เมื่อรู้สึกสบาย ไม่สบายหนอ เมื่อรู้สึกไม่สบาย ดีใจหนอ เมื่อรู้สึกดีใจ เสียใจหนอ เมื่อรู้สึกเสียใจ เฉยหนอ เมื่อรู้สึกเฉยๆ กำหนดหลายๆ ครั้ง จนความรู้สึกนั้นดับไป หรือหายไป และเมื่อความรู้สึกนั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ ถ้าเดินจงกรมอยู่ก็ให้กำหนด ขว้างหนอ ซ้ายหนอ หรือเดินจงกรมอยู่ระยะใด ก็ให้กลับมากำหนดระยะนั้น และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

การมีสติกำหนดระลึกตัวอยู่เสมอนี้ เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ว่า *เมื่อกำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า เสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อกำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า เสวยสุขเวทนาอยู่* การมีสติตามดูเวทนาทั้งหลายดังกล่าวนี้ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีกำหนดจิต : เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือจิตคิดไปโน่นไปนั้นก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า คิดหนอ เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ก็ให้กำหนดว่า ยินดีหนอ หรือ ชอบใจหนอ หรือ รากะหนอ เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ก็ให้กำหนดว่า อยากได้หนอ เมื่อจิตโกรธก็ให้กำหนดว่า

โกรธหนอ หรือ โทสะหนอ หรือ โมโหนอ เมื่อจิตหลงก็ให้กำหนดว่า หลงหนอ หรือ โมหะหนอ เมื่อจิตสงบก็ให้กำหนดว่า สงบหนอ เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ ถ้าเดินอยู่ก็ให้กลับมากำหนด ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ และถ้านั่งอยู่ก็ให้กลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

การมีสติกำหนดระลึกตัวอยู่เสมอนี้ เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ว่า เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตคิดก็เห็นว่าคิด การมีสติตามดูจิตดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดนิวรณ ๕ : เมื่อมีนิวรณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เมื่อจิตรู้สึกพอใจ (กามฉันทะ) เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ยินดีหนอ พอใจหนอ หรือ กามฉันทะหนอ เมื่อจิตคิดร้าย (พยาบาท) เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ไม่พอใจหนอ โกรธหนอ โทสะหนอ หรือ พยาบาทหนอ

เมื่อจิตดงว่งเหวา หดหู่ ท้อแท้ (ถีนมิทตะ) เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ง่วงหนอ หดหู่หนอ ท้อแท้หนอ เบื่อหนอ จี้เกียดหนอ หรือ ถีนมิทตะหนอ

เมื่อจิตฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ (อุทัจจกุกกัจจะ) เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอ หงุดหงิดหนอ รำคาญหนอ กลุ้มใจหนอ หรือ อุทัจจกุกกัจจะหนอ

เมื่อจิตล้งเลงสย (วิจิกิจฉา) เกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า ล้งเลหนอ สงสัยหนอ หรือ วิจิกิจฉาหนอ

เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักต่อไป การมีสติระลึกตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติตามนิวรณบรรพ ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า เมื่อจิตพอใจในกามคุณก็รู้ เมื่อจิตคิดร้ายก็รู้ เมื่อจิตหดหู่และเชื่องซึมก็รู้ เมื่อจิตฟุ้งซ่านและร้อนใจก็รู้ เมื่อจิตล้งเลงสยก็รู้

การกำหนดอายตนะ : เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น ขณะตาเห็นรูป (สี) ต่างๆ ให้กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะหูได้ยินเสียงต่างๆ

ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ขณะจุมูกได้กลิ่นต่างๆ ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ขณะลิ้นได้รสต่างๆ ให้กำหนดว่า รสหนอ ขณะกายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า เย็นหนอ ร้อนหนอ อ่อนหนอ แข็งหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะใจรู้ธรรมารมณ์ (สิ่งที่เกิดขึ้นทางใจ) ให้กำหนดว่า เห็นหนอ หรือ คิดหนอ หรือ รู้หนอ

เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักต่อไป การมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติตามอายตนะบรรพ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า รู้ตาและรูรูปร่าง รูหูและรู้เสียง รู้จุมูกและรู้กลิ่น รู้ลิ้นและรู้รส รู้กายและรู้ถูก รู้ใจและรู้ธรรมารมณ์ การมีสติตามดูธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีกำหนดอิริยาบถย่อย

การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะบรรพ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) มีวิธีกำหนดดังนี้

๑) ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดว่า ก้าวหนอ หรือ ไปหนอ เมื่อก้าวไปข้างหน้า หรือถอยหลังกลับย่อมกำหนดรู้อยู่

๒) ขณะเหลียวซ้ายและแลขวา กำหนดว่า เหลียวหนอ เมื่อเหลียวซ้ายแลขวาย่อมกำหนดรู้อยู่

๓) ขณะคู้เข้าและเหยียดออก กำหนดว่า คู้หนอ เหยียดหนอ เมื่อคู้หรือเหยียดย่อมกำหนดรู้อยู่

๔) ขณะจับสิ่งของต่างๆ เช่น ผ้าถุง ผ้าห่ม บาตร จีวร ถ้วย โถ โอ จาน เป็นต้น กำหนดว่า ถูกหนอ จับหนอ มาหนอ เมื่อครองจีวร (นุ่งห่ม) ถือบาตร พาดสังฆาฏิ ย่อมกำหนดรู้อยู่

๕) ขณะบริโภคอาหาร ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มรส กำหนดว่า ไปหนอ จับหนอ ยกหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ เมื่อกิน ดื่มน้ำ เคี้ยว ลิ้มรส ย่อมกำหนดรู้อยู่

๖) ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กำหนดว่า ถ่ายหนอ เมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ย่อมกำหนดรู้อยู่

๗) ขณะเดิน ยืน นั่ง หลับ (จะหลับ) ตื่น พุด นิ่ง กำหนดว่า “เดินหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ (อยาก) หลับหนอ ตื่นหนอ (อยาก) พุดหนอ นิ่งหนอ เมื่อไป ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง ย่อมกำหนดรู้อยู่

เหตุที่ใช้สติกำหนดลมหายใจที่ท้อง : ในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยให้เอาสติตั้งไว้ที่ท้อง กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นั้น บางทีผู้ปฏิบัติหรือผู้อ่านอาจจะเกิดความสงสัยว่า ทำไมจึงไม่เอาสติตั้งไว้ที่ปลายจมูกตามแนวของสติปัฏฐานสูตรที่แสดงไว้ ข้อนี้อธิบายว่า ตามแนวของสติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า

การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกนั้น ให้เอาสติตั้งไว้ที่ปลายจมูก และเมื่อหายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก เป็นต้นนั้นพระพุทธองค์ทรงแสดงโดยธรรมาธิษฐาน คือเป็นแนวทางที่ใช้ได้ทั้งสองทาง ได้แก่ ทางฌาน (คือสมถะ) และทางมรรค (คือวิปัสสนา) ส่วนจุดประสงค์ของการกำหนดลมหายใจนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้จิต ของผู้ปฏิบัตินั้นวอกแวกไปที่อื่นให้มาจับอยู่เสียที่ลมหายใจเข้าออก เพื่อให้เกิดสมาธินั่นเอง แต่สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการให้ฌานเกิดขึ้นจำเป็นต้องตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก เพราะวิธีกำหนดลมในแนวทางของสมถะนั้นมีวิธีอยู่หลายอย่างด้วยกัน เช่น กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น ยาว และกำหนดโดยวิธีให้รู้ต้นลม กลางลม ปลายลม หรือกำหนดโดยวิธีนับอย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการตั้งสติไว้ที่จมูกจึงเหมาะสมกว่าที่จะตั้งไว้ที่ท้อง

ส่วนการกำหนดลมหายใจโดยวิธีของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาวิชชาานั้น ไม่มีหลายวิธี เพียงแต่ให้กำหนดรู้ว่า ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเท่านั้น ฉะนั้นถ้าจะใช้สติกำหนดที่ปลายจมูกก็ทำได้ แต่ว่าสู้เอาสติกำหนดไว้ที่ท้องไม่ได้ เพราะการกำหนดที่ท้องนี้ ย่อมปรากฏได้ชัดกว่าที่ปลายจมูกและสามารถจะเห็นรูปนามได้เร็ว เพราะขณิกสมาธิเกิดขึ้นได้เร็ว และการที่ขณิกสมาธิเกิดขึ้นได้เร็วก็เนื่องจากการกำหนดรู้ท้องพองขึ้นและยุบลง ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏได้ง่ายกว่าทางจมูก เพราะลมหายใจที่ปรากฏที่ท้องนั้นหายากกว่าลมหายใจที่ปลายจมูก

อีกประการหนึ่ง การพองขึ้นและยุบลงของท้องนั้นก็เกิดจากลมที่ผ่านเข้ามาและผ่านออกไปทางจมูกนั่นเอง และเมื่อมีลมหายใจเข้าออกทางจมูกแล้ว การพองขึ้นและการยุบลงของท้องก็ย่อมมีเช่นเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงไม่มีอะไรผิดแปลกไปกว่ากัน

ฉะนั้น อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนาจึงได้ให้ผู้ปฏิบัติใช้วิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยเอาสติกำหนดที่ท้อง ดังที่กล่าวอธิบายไว้แล้วข้างต้นนั้น

ความเข้าใจเรื่องฟอง-ยวบ

เกี่ยวกับเรื่อง “ฟอง-ยวบ และหน่อ” นี้ พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภเถระ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านปริยัติและด้านปฏิบัติวิปัสสนาได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ป็นฎีกาว่า คำว่า ฟอง-ยวบ นี้ ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติมาแล้วบางคนอาจสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติอย่างไร? เพราะเป็นคำตื้นๆ ฟื้นๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ก็เลยเห็นเป็นเรื่องแปลก ไม่น่าเชื่อ บางคราวถึงกับนำเอาไปกล่าวล้อเล่นในทำนองชวนหัว เป็นเรื่องขบขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้จักความจริงจึงขออธิบายดังนี้

ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า การเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ก็คือการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะได้เถียงไม่ได้ เพราะการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ท่านก็สอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ได้ก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ แห่ง คือที่จมูกและที่บริเวณท้อง ซึ่งที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกที่หายใจ ครั้นนานเข้าเมื่อลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการ ฟอง-ยวบ นั้น กำหนดได้ชัดเจนสม่าเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมาก ในเรื่องนี้ผู้ที่ทำการปฏิบัติแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการฟองขึ้นและยวบลง จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญที่กล่าวมาแล้วนี้เรียกว่าเป็นสภาวะยุติ(อธิบายให้เข้าใจเรื่องสภาวะล้วนๆ) ต่อไป อากมยุดติ (ยกพระบาลีอรรถกถาฎีกาขึ้นมารับรองเป็นพยานหลักฐานของสภาวะยุติ) มีอยู่ว่า บริเวณท้องนั้น ฟองก็ดี ยวบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโณภูฐัพพรูป ฉะนั้น

พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคาวจรบุคคลรู้อยู่แต่ปรมัตถสภาวะวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสงฺกฺขัตตนิคายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้น อนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน”

เหตุที่นำ “วต” หรือ “หนอ” มาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา

คำว่า หนอ นี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในวิปัสสนากาวนา อันเป็นเหตุให้เกิดความไม่เข้าใจและสงสัยไม่แพ้เรื่อง พอง ยุบ ที่ได้กล่าวมาแล้วที่ว่า หนอๆ นั้นมีคำอธิบายที่ควรทราบดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น แม้ต่างก็ต้องใช้สมาธิในการปฏิบัติ แต่การใช้สมาธิก็ต่างกันอยู่มาก คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น ใช้อุچارสมาธิเรื่อยไป จนถึงอัปนาสมาธิ เช่น เมื่อเจริญปฐวีกสิณ คือเอาดินเป็นอารมณ์ก็ภาวนาว่า ปฐวีๆ หรือ ดินๆ อยู่อย่างเดียว เมื่อภาวนานานๆ เข้าก็เกิดอุچارสมาธิ คือสมาธิที่ยังไม่มั่นคงแข็งแรง เมื่อเจริญต่อไปสมาธิจะมั่นคงถาวรยิ่งขึ้นจนเป็นอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นมั่นคง ยิ่งมั่นคงเท่าใด สมถกัมมัฏฐานก็ได้ผลดียิ่งขึ้นเท่านั้น ถ้าสมาธิมีกำลังน้อยไม่แนบแน่นก็ได้ผลน้อย แสดงว่าการเจริญสมถกัมมัฏฐานใช้สมาธิพละคือกำลังสมาธิอย่างเดียวกันไม่ต้องใช้กำลังอย่างอื่น สมาธิยิ่งมากยิ่งดี เพราะต้องการความสงบใจเป็นสำคัญ

ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้พละควบกันทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยะพละ และ สติพละ ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละข้างต้นทั้ง ๔ คือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้พละทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกกันว่า ญาณ เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญา คือญาณนี้โดยตรง หากพลธรรมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอินทรีย์ธรรมไม่เสมอกัน เช่น สมาธิมาก วิริยะน้อย หรือ สัทธาน้อย ปัญญามาก เป็นต้นแล้ว ญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนานี้ ถ้าอินทรีย์หรือพละเป็นไปอย่างเสมอกันแล้ว ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสำคัญ หากพยายามมุ่งให้มีสมาธิจนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนสังขาร วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่าอินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารและอัปปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่ง ชื่อว่า **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ

สรุปว่า การบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติเข้าจริงการณกลับปรากฏว่าในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภาวนานั้น ขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่าพองนั้น อาการพองขึ้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พอง ก็หมดเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการ พอง ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของท่านผู้ปฏิบัติก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า **หนอ** ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า **วต** เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของ ไฟนีออน ขณะกำลังไฟตกย่อมปรากฏแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไปเป็นอยู่อย่างนี้เสมอ เพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีดับสลับหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏฐานตาควรแก่งานฉันทิ คำว่า **หนอ** ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดีก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า **กัมมัฏฐานตา** ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

นอกจากนี้คำว่า วต หรือ หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะเป็นคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ตั้งแต่เมื่อทรงแสดงปฐมเทศนา ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ดังที่ตรัสว่า อัญญาสิ วต โภ โกณฑัญโญ อัญญาสิ วต โภ โกณฑัญโญ : โภณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ โภณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ดังนี้

อนิจจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน
 อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺชนฺติ เตสํ วุปลโม สุโข

แปลความว่า สังขารทั้งหลาย(คือรูปนาม)ไม่เที่ยงหนอ มีเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เกิดมาแล้วก็ดับไปอย่างนี้ ถ้ารูป นามเหล่านี้สงบเสียได้ คือไม่เกิดอีกต่อไป เพราะสิ้นอาสวะ เป็นสุข

อันเป็นบทปลงกัมมัญฐานของพระภิกษุใช้สวด ในเมื่อท่ายกทอดผ้าในงานศพ ที่เรียกกันว่า ชักบังสกุล อโห วต โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น

เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หรือ หนอ นี้มีประโยชน์มากต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนามที่ปรากฏ นับว่าเป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด ซึ่งผู้มีปัญญาจักขูเท่านั้นที่จะคิดและเห็นตามได้ วต แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสารก็ได้ ดังมีวิเคราะห์ศัพท์ว่า วัฏฏสสารํ ตารเตติ = วัโต (ธมฺโม) ธรรมโดยอ้อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า หนอ

การกำหนดตณจิต

คำว่า ตณจิต หมายถึงการน้อมจิตไปหาอารมณ์ เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่า นั่งอยู่ และถ้าจะลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนก็กำหนดว่า อยากลุกหนอๆ ขณะลุกก็ควรเคลื่อนไหวช้าๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถว่า ยืนหนอๆ จะงอแขนเข้ามา ก็กำหนดว่า อยากกู่หนอๆ เมื่องอแขนเข้าก็กำหนดว่า กู่หนอๆ จะเหยียดแขนออก ก็กำหนดว่า อยากเหยียดหนอๆ ขณะเหยียดออกก็กำหนดว่า เหยียดๆ

จะเดินก็กำหนดว่า **อยากเดินหนอๆ** ขณะเดินก็กำหนดว่า **เดินหนอๆ**
 ก่อนจะเหยียดมือไปทางทิศไหนก็กำหนดว่า **อยากดูหนอๆ** ขณะเหยียดมือก็กำหนด
 ว่า **“เหยียดดูหนอๆ”** ขณะดูอยู่ก็กำหนดว่า **“เห็นหนอๆ”**
 จะนั่งลงอีกก็กำหนดว่า **อยากนั่งหนอๆ** ขณะนั่งลงก็กำหนดว่า **นั่งหนอๆ** ดังนี้
 เป็นต้น

จะเปลี่ยนอิริยาบถหรือเคลื่อนไหวอย่างไร หรือเมื่อจำเป็นต้องสนทนา จะพูดจะ
 กล่าวคำใดๆ ก็กำหนดรู้พร้อมกันไป

การกำหนดในทำนองดังกล่าวนี้ เป็นการฝึกหัดให้โยคีมีสติสัมปชัญญะและมีสมาธิ
 เชื่อมโยงติดต่อกันไป ไม่ขาดระยะ ท่านว่าสมาธิของโยคีผู้นั้น “ไม่รั่ว” โดยเปรียบเทียบ
 ให้เห็นว่าเหมือนท่อน้ำที่มี ข้อต่อ อุดรรั่วสนิท น้ำในท่อนก็จะไหลติดต่อกันและมีกำลังส่ง
 แรงดีไม่ขาดระยะ ฉะนั้นใด สมาธิของผู้กำหนดต้นจิต ก็จะติดต่อกันและมีกำลังดี ไม่ขาดระยะ
 ฉะนั้น และที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เป็นการช่วยโยคีบางท่านที่เดินจงกรมได้ไม่ทน
 แต่นั่งสมาธิกำหนดได้นาน เมื่อกำหนดต้นจิตติดต่อกัน ก็มีทางทำให้วิริยอินทรีย์กับสมาธิ
 นทรีย์เสมอกันได้ด้วย

การกำหนดทำนองดังกล่าวนี้ เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในหมวด
 อิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ เช่นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถึงพระนันทเถระ
 พุทธอนุชาว่า **“ภิกษุทั้งหลาย ถ้าทศบูรพาเป็นทิศที่ท่านนั่งหันทะพิงแลดู ท่านนั่งหันทะก็ย่อม
 จะประมวลสิ่งทั้งหมดมาด้วยใจแล้วแลดูไปยังทศบูรพา ด้วยคิดว่า เมื่อข้าพเจ้าแลดู ทาง
 ทศบูรพาอยู่อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายที่เป็นบาป เป็นอกุศล คือ อภิขมาและโทมนัส
 จักไม่ซึมซาบเข้ามา ท่านนั่งหันทะย่อมเป็นผู้ที่รู้ตัวในทศบูรพานั้นอยู่ด้วยประการฉะนี้
 ภิกษุทั้งหลาย ถ้าทิศปัจฉิม ... ทิศอุดร ... ทิศทักษิณ ... ทิศเบื้องบน ... ทิศเบื้องล่าง
 ... ทิศน้อยทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นบาป เป็นอกุศล คือ อภิขมาและโทมนัส
 จักไม่ซึมซาบเข้ามา ท่านนั่งหันทะ ย่อมเป็นผู้ที่รู้ตัวในทิศนั้นๆ อยู่ด้วยประการฉะนี้แล”**

ในการฝึกหัดกำหนดต้นจิตนี้ ในตอนแรกๆ โยคีหรือผู้ปฏิบัติก็อาจขาดตกบกพร่อง
 เช่น เคลื่อนไหวอิริยาบถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นึกได้ภายหลังบ้าง เคลื่อนไหว
 โดยมิได้ กำหนดบ้าง กำหนดสับสนไปบ้าง ขาดๆ หายๆ ซึ่งคนเราส่วนมากก็เป็นเช่นนั้น

ถ้าไม่ทอดทิ้งและเลิกเสีย แต่พยายามเพียรกำหนดต่อไป ก็จะพบเองในภายหลังว่า มีสติกำหนดได้เป็นส่วนมาก และจะค่อยๆ กำหนดได้ติดต่อกันดีขึ้น แล้วในที่สุดก็สามารถกำหนดได้โดยติดต่อกัน ซึ่งแสดงว่าท่านมีสติมั่นคงเป็นพื้นฐานแก่การนั่งสมาธิกำหนดต่อไปเป็นลำดับ

สภาวะของผู้ปฏิบัติ

เมื่อท่านผู้ปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามวิธีดังกล่าวมานี้ และส่งอารมณ์ให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบโดยลำดับ ถ้าได้ขณิกสมาธิ มีจิตสงบตั้งอยู่นานๆ ได้บรรลุจิตตวิสุทธิ ในขณะที่นั่งสมาธิกำหนดอยู่นั้น ท่านผู้ปฏิบัติบางท่านอาจประสบสภาวะหรือปรากฏการณ์ภายในแปลกๆ ต่างๆ เช่น รู้สึกเย็นไปทั่วทั้งตัว หรือบางส่วนของร่างกาย และมีสภาวะหรือปรากฏการณ์อื่นๆ เกิดขึ้นดังกล่าวมาแล้วข้างต้น แล้วท่านผู้ปฏิบัติจะย้ายไปกำหนดสภาวะหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ที่ชัดแจ้งกว่าต่อไป

ถ้าสมาธิของท่านผู้ปฏิบัติหนักแน่นมั่นคงดีมาก ขณะกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ อยู่นั้น บางทีสภาวะเหล่านั้นก็ปรากฏชัดเจนมาก เช่น โยคีบางท่านเมื่อกำหนดอาการของท้องว่า “พองหนอ” จะรู้สึกทันทีเสมือนว่าพื้นท้องของตนเองยื่นพองออกไปสักคืบหนึ่ง หรือศอกหนึ่ง หรือเกินกว่านั้น เมื่อกำหนดว่า “ยุบหนอ” จะรู้สึกพื้นท้องแฟบลงไปจนติดกระดูกสันหลัง เมื่อกำหนดว่า “นั่งหนอ” จะรู้สึกว่า การนั่งของตนมั่นคงหนักแน่น หรือรู้สึกคล้ายกับเนื้อก้นที่ตรงนั่งนั้นมันพุงหนาพองขึ้นมารองรับสูงขึ้นสัก ๒-๓ นิ้ว หรือกว่านั้น และเมื่อกำหนดว่า “ถูกหนอ” ที่ก้นย่อขวา จะรู้สึกอาการถูกชัดเจนมาก เช่น รู้สึกเหมือนกระดูกตรงก้นย่อยื่นตัวออกได้ และกดลงไปกับอาสนะ หรือพื้นตรงที่นั่ง จนรู้สึกปวดมากหรือปวดน้อย

ในทำนองเดียวกัน เมื่อย้ายที่กำหนด “ถูกหนอ” ไป เช่น กำหนดถูกหนอที่ปลีแข้ง ขวาด้านนอก จะรู้สึกอาการร้อนวูบ (ไม่เฉพาะแต่ตรงปลีแข้งที่วางทับลงบนฝ่าเท้าซ้าย) ตลอดไปตั้งแต่ใต้เข่าจนถึงข้อเท้า เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วหลังเท้าขวา และเมื่อกำหนด ถูกหนอ ที่ก้นย่อซ้าย กับที่ปลีแข้งซ้าย ด้านนอก และกำหนดถูกหนอที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง ก็เช่นกัน โยคีหรือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกร้อนวูบชัดเจนไปทั่วบริเวณนั้นๆ

ในการปฏิบัติ **จี้อุก** ก็เช่นกัน เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่ได้ราวนมขวา ท่านผู้ปฏิบัติ จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณส่วนนั้น คือตั้งแต่ใต้ราวนมขวาและซีกขวาไปถึงสีข้างขวา เมื่อ กำหนด “ถูกหนอ” ที่เหนือราวนมขวา จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นอกด้านขวา เมื่อ กำหนด “ถูกหนอ” ที่ได้สะบักขวา จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นหลังซีกขวาตอนบน เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่สะเอวหรือสวาทขวา จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นหลัง ซีกขวาตอนล่าง และเมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่ลำดับด้านซ้าย ก็จะมีรู้สึกสภาวะชัดเจนแผ่ บริเวณกว้างไปเช่นกัน แต่ความรู้สึกอาการร้อนวูบนั้น ในการนั่งกำหนดบางครั้งของท่านผู้ปฏิบัติ บางท่านอาจรู้สึกเย็นแวกก็ได้

สภาวะหรืออาการร้อนและเย็นดังกล่าวนี้เป็นอาการของปิติซึ่งเกิดขึ้นสัมพันธ์กับสมาธิ สภาวธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในเวลาเดียวกันได้ แต่อย่างหนึ่งอย่างใดอาจเป็น ใหญ่กว่าและมีกำลังกว่า ซึ่งท่านเรียกสภาวะธรรมนั้นว่าเป็นอธิบดี เช่นในกรณีสมาธิ เป็นอธิบดี ส่วนปิติเป็นสภาวะธรรมชั้นรองลงมา และถ้าเราสามารถวิจัยได้อาจพบว่ามี สภาวธรรมอื่นๆ รองลงไปเกิดขึ้นพร้อมกันด้วยและในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น สมาธิอาจ คลายลงๆ แต่ปิตียังคงอยู่ก็ได้ เช่น ท่านผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อนั่งกำหนดอยู่สมาธิอาจ คลายกำลังอ่อนลง จะรู้สึกมีเวทนาชัดเจน เช่น ปวดแข็ง ปวดข้อเท้า ปวดเข่า แต่รู้สึก ปวดเข่ามากกว่าชัดเจนกว่า จึงตั้งสติกำหนดลงไปมีอาการปวดของเข่าว่า “ปวดหนอๆ ”

ในขณะที่กำหนด “ปวดหนอๆๆ” อยู่นั้น บางครั้งและบางท่านอาจรู้สึกคล้ายกับ ว่าขาตรงข้อพับพร้อมกับเข่าของตนนั้นยืดยาวออกไปตั้งวา หรือ ๒ วา ๓ วาก็ได้ ผู้ ปฏิบัติบางท่านปวดแขนก็นั่งกำหนดไปว่า “ปวดหนอๆๆ” แล้วจะรู้สึกว่าแขนข้างนั้น หลุดออกไปตั้งแต่ไหล่ ดังนี้ เป็นต้น ท่านผู้ปฏิบัติซึ่งอยู่ในขั้นนี้แต่ละท่านอาจประสบ สภาวะต่างๆ กัน และนอกเหนือจากที่กล่าวถึงนี้ ยังมีสภาวะต่างๆ อีกมากมาย ท่าน ว่าก็มีมาตรฐานที่ปรากฏสภาวะต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ เกิดจากสัญญาที่ท่านผู้ปฏิบัติแต่ละท่านมี แตกต่างกัน ถ้าท่านผู้ปฏิบัติท่านนั้นไม่ทอดถอยและเลิกละเสียเพียงนั้น แล้วเพียรพยายาม ปฏิบัติติดต่อกันไป และนำประสบการณ์นั้นไปส่งอารมณ์กับท่านพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้ท่านได้ตรวจสอบซักถามและรับคำแนะนำจากท่าน และเมื่อท่านผู้ปฏิบัติผู้นั้นมี อินทรีย์เสมอกัน ก็สามารถบรรลุวิสุทธิและญาณขั้นสูงต่อไปโดยลำดับ

การสั่งและการสอบอารมณ์

การสั่งอารมณ์ หมายถึงการนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาบอกเล่าให้แก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ซึ่งทำหน้าที่แนะนำว่าผลการปฏิบัติของโยคี ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวแนวทางการฝึกสติปัฏฐานสี่ จะช่วยชี้แนะทำให้โยคีฝึกปฏิบัติได้เหมาะสมตามระดับภูมิปัญญาและระดับผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้นในญาณต่างๆ

การสอบอารมณ์ หมายถึงการที่พระอาจารย์หรือบุคคลที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นผู้ตรวจสอบอารมณ์ของโยคีผู้เข้าปฏิบัติ เพื่อให้คำแนะนำการฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นอย่างแท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การสั่งอารมณ์และการสอบอารมณ์ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นแรก การกำหนดเมื่อมีอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานเกิดขึ้นอารมณ์ดังกล่าวคือ รูปนามที่เป็นปัจจุบัน เช่น อาการพอง อาการยุบ อาการยืน อาการเดิน อาการนั่ง อาการนอน การเห็น การได้ยิน เป็นต้น

ขั้นที่สอง การกำหนดในใจว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอะไร โดยการระบุชื่อหรือการกำหนดคำพูดในใจว่าอะไรเป็นอะไร เช่น เมื่อมีอาการพองเกิดขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อมีอาการยุบเกิดขึ้น กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อมีการคิดเกิดขึ้น กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อมีการได้ยินเกิดขึ้นก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เป็นต้น การระบุชื่อมีความสำคัญมากในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติทำให้สติและสมาธิพุ่งไปที่อารมณ์ของกัมมัฏฐานอย่างรวดเร็วถูกต้องและแม่นยำ โดยเฉพาะท่านผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์น้อย สำหรับท่านผู้ปฏิบัติที่มีความชำนาญในการกำหนดดีแล้ว มีสติและสมาธิมั่นคงอาจพอใจกับการสังเกตด้วยสติสัมปชัญญะหรือสติปัญญามากกว่าการกำหนดด้วยคำพูดในใจ

ขั้นที่สาม กำหนดลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้น หรืออะไรเกิดขึ้นกับรูปนามนั้นๆ เช่น การกำหนดอาการพอง เมื่อสังเกตดูให้ดีจะมีลักษณะของการเคลื่อนไหวหรือมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นกับอาการพอง และถ้าสังเกตต่อไปอาจเห็นอาการพองมี ๓ ระยะ คือ ต้นพอง (ขณะกำลังเกิดอาการพอง) กลางพอง (ขณะกำลังมีอาการพองเต็มที่) และสุดพอง (ขณะที่อาการพองกำลังจะหายไป) อาการพองอาจเร็วหรือช้า ชัดหรือไม่ชัด แรงหรือเบา เป็นต้น

เพื่อความเข้าใจขั้นตอนทั้งสามของการส่งและการสอบอารมณ์ ขอยกตัวอย่างเปรียบเทียบดังนี้ ขั้นแรก อาจารย์กำมือและให้ศิษย์สังเกตว่าในมือมีอะไร พอแบมือออกศิษย์จะมองเห็นลูกเงาะอยู่ในมืออาจารย์ ลูกเงาะเปรียบเสมือนรูปนามปัจจุบันที่ต้องกำหนด ขั้นที่สอง ศิษย์จะต้องกำหนดในใจว่า “ลูกเงาะ” เป็นการบอกชื่อว่าลิ่งที่สังเกตเห็นเรียกว่าอะไร ขั้นที่สาม ต้องพยายามสังเกตและพิจารณารูปร่างลักษณะของลูกเงาะว่าเป็นอย่างไร จะเห็นว่ามึรูปร่างกลมรี เปลือกมีลักษณะคล้ายขนกระจายไปทั่ว มีสีแดงปนกับสีเขียวไหม้

วิธีปฏิบัติในการส่งอารมณ์

๑. ผู้ปฏิบัติควรส่งอารมณ์ทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ครั้ง ยกเว้นบางคน ๓ วัน ส่ง ๑ ครั้งก็ได้ บางคน ๕ วัน ส่ง ๑ ครั้งก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพระวิปัสณาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเห็นสมควร

๒. การส่งและสอบอารมณ์เป็นสัมพันธภาพที่ลึกซึ้งและเข้มข้นระหว่างอาจารย์กับศิษย์ ทำนองเดียวกับสัมพันธภาพทางการรักษาระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย

๓. ผู้ปฏิบัติต้องเล่ารายงานและประสบการณ์ในการปฏิบัติแต่ละวันอย่างละเอียดและถูกต้อง ทั้งส่วนที่ดีและที่ไม่ดี พระวิปัสณาจารย์จะได้แนะนำแก้ไขส่วนที่บกพร่องหรือผิดพลาด เมื่อปฏิบัติได้ดีแล้วก็จะเพิ่มบทเรียนให้สูงขึ้นไปอีก

๔. ในการปฏิบัติเป็นกลุ่มโยคีแต่ละคนจะต้องส่งอารมณ์กับอาจารย์ตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ ไม่ควรมาก่อนเวลา ยกเว้นเมื่อมีเหตุผลที่จำเป็นจริงๆ

๕. ในขณะที่รอคอยอยู่นั้น ไม่ควรปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์ ควรนั่งกำหนดด้วยวิริยะ สติ และสัมปชัญญะ คนที่นั่งอยู่ถัดไป ก็เตรียมพร้อมที่จะส่งอารมณ์ต่อไปตามลำดับ

๖. ท่านผู้ปฏิบัติควรมีความเห็นอกเห็นใจคนอื่นที่กำลังรออยู่ ควรพูดให้ละเอียดแต่สั้น รัดกุม ถูกต้องและตรงประเด็น

๗. อย่างกลัว วิตกกังวล หรือตื่นเต้น ทำใจให้สบายและผ่อนคลายพยายามพูดให้แจ่มแจ้ง ชัดถ้อยชัดคำ และเสียงดังพอสมควร ไม่ควรอ้ออึ้ง พึมพำ หรือพูดอยู่ในลำคอ

๘. เมื่อได้เล่าวิธีการและประสบการณ์ในการปฏิบัติจบแล้ว ตั้งใจฟังคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์ ถ้ามีความสงสัย ให้ถามท่านทันที พยายามปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดและพากเพียร

๙. เมื่อถูกพระวิปัสสนาจารย์ถาม ต้องตอบให้ตรงจุดและตรงประเด็น อย่าพูดอ้อมค้อมหรือพูดเรื่องอื่น จะทำให้เสียเวลา

๑๐. เมื่อมีนิมิตหรืออารมณ์ใดๆ เกิดขึ้นเป็นพิเศษ จนเป็นเหตุให้เกิดอุปสรรคในการกำหนดแล้วต้องรีบแจ้งให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ เพื่อรับคำแนะนำแก้ไขทันที

๑๑. อาจบันทึกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงสั้นๆ หลังการปฏิบัติทันทีเพื่อเป็นเครื่องช่วยจำ แต่อย่าเสียเวลามากเกินไปจนทำให้สมาธิเสียและการกำหนดไม่ต่อเนื่อง

๑๒. ควรรายงานให้อาจารย์ทราบทุกอย่าง แม้แต่บางเรื่องที่คุณเหมือนจะไม่สำคัญ

๑๓. ไม่สมควรอย่างยิ่งที่จำเอาสภาวะธรรมที่ได้ยินได้ฟังจากเพื่อนผู้ปฏิบัติหรือผู้อื่น หรือจากการอ่านหนังสือ มาส่งอารมณ์จะเป็นการหลอกตนเองและเป็นมายาวิ คือผู้มีเล่ห์เหลี่ยมทำให้คนอื่นหลง

๑๔. เมื่อเสร็จแล้วค่อยออกไปจากสถานที่สอบอารมณ์อย่างมีสติและลัมปชัญญะ

ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์มีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้รูปนาม อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาก็มีฐานได้ตรงต่อปัจจุบันหรือไม่ ถ้ายังกำหนดไม่ได้ พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนจะช่วยแนะนำแก้ไขให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน

๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้รูปนามไม่ทันปัจจุบัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนจะแนะนำให้เคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ ช้าลง เพื่อให้พอเหมาะกับสติที่จะกำหนดได้ทัน

๓. บางที่ท่านผู้ปฏิบัติอาจกำหนดรู้รูปนามไม่ถูกต้อง เช่น ยังกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นบัญญัติอยู่ คอยใช้สายตาสังเกตหน้าท้อง หรือเท้าที่เคลื่อนไหว ทำให้กำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นปรมาตมิไม่ได้ พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนจะต้องแนะนำแก้ไขให้ถูกต้อง

๔. เมื่อท่านผู้ปฏิบัติขาดสติ โดยพลั้งเพลอไป เมื่อขาดสติก็ทำให้สมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนจะต้องช่วยแก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัตินั้นมีมากขึ้น

๕. เมื่ออินทรีย์คือวิริยะกับสมาธิและศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนจะช่วยปรับให้เสมอกัน ส่วนสตินั้นยังมีมากยิ่งขึ้น

๖. พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้กำหนดเวลาว่าจะอยู่ในอิริยาบถนั่ง และกำหนดอาการ พอง-ยุบ นานเท่าไร และเกินจนกรมานเท่าไร เช่น นั่งกำหนด ๓๐ นาที และเดินจนกรม ๓๐ นาที เมื่อปฏิบัติได้ดีแล้ว อาจารย์จะค่อยๆ เพิ่มเวลาขึ้น จนนั่งกำหนด ๑ ชั่วโมง และเดินจนกรม ๑ ชั่วโมง สลับกันไปอย่างต่อเนื่อง

๗. เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ในระยะแรกได้ดีและถูกต้องแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้บทเรียนเพิ่มขึ้นและยากขึ้นตามลำดับ เช่น เดินจนกรม ระยะไหนดี เมื่อใดจึงจะสอนให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ คุกหนอ ย้ายถูก จู้ถูก เป็นต้น

สิ่งที่ท่านผู้ปฏิบัติต้องรายงานในการส่งอารมณ์

ท่านผู้ปฏิบัติต้องเล่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้พระวิปัสสนาจารย์ฟังอย่างละเอียด ดังนี้

๑. อิริยาบถนั่ง นั่งกำหนดกี่ระยะ ๒ ระยะ (พองหนอ ยุบหนอ) ๓ ระยะ (พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ หรือนอนหนอ) ๔ ระยะ (พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ คุกหนอ) เป็นต้น การกำหนดครั้งหนึ่งเรียกว่าบัลลังก์หนึ่งใช้เวลานานเท่าไร กำหนดอาการพอง-ยุบได้หรือไม่ ชัดหรือไม่ชัด จับได้ตลอดไหม กำหนดได้ทันปัจจุบันไหม ขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบ มีอารมณ์อื่นมาแทรกบ้างไหม แล้วกำหนดอย่างไร มีเวทนาเกิดขึ้นหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร ได้ยินเสียงหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร

๒. อิริยาบถเดิน เดินจนกรมกี่ระยะ ใช้เวลานานเท่าไร กำหนดได้ทันปัจจุบันไหม สติกำหนดรู้ การเคลื่อนไหวของเท้าได้หรือไม่ มีอารมณ์อื่นมาแทรกบ้างไหม ถ้ามีกำหนดอย่างไร

๓. อิริยาบถย่อย กำหนดอะไรบ้าง เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การนุ่งผ้า การคู้ การเหยียด การพุด การถ่ายปัสสาวะ การถ่ายอุจจาระ การเปิดปิดประตู เป็นต้น กำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่

๔. อิริยาบถอื่น กำหนดอิริยาบถนั่ง ยืน นอน และพฤติกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากที่กล่าวแล้วได้ถูกต้องและทันปัจจุบันหรือไม่

๕. สภาวะหรือปรากฏการณ์ เล่านิมิต ความรู้สึก หรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้น ถ้ามีสภาวะหรือปรากฏการณ์อย่างใดเกิดขึ้นเป็นพิเศษ จนเป็นเหตุให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติแล้ว ต้องรีบรายงานให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบทันที

ปธานียังคะ : คุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียร

ปธานียังคะ ๕ (ปธานียะ + อังคะ) หมายถึงองค์ธรรมที่เป็นคุณสมบัติของผู้บำเพ็ญหรือประกอบความเพียร ซึ่งผู้ปฏิบัติควรมี เป็นความเพียรที่มีความสำคัญมากในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อมีองค์ประกอบต่างๆ ครบถ้วนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคผลและนิพพานได้ อาจเรียกว่าเป็นปัจจัยห้าอย่างของผู้ปฏิบัติ ซึ่งได้แก่

๑. ศรัทธา (ศรัทธา) ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาหรือความเชื่ออย่างแน่วแน่และแน่นแฟ้นในคุณของพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นความเชื่อที่มีเหตุผลไม่มกมายและสัมพันธ์กับปัญญา และต้องมีความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติที่กำลังดำเนินอยู่และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์อย่างเคร่งครัด ความเชื่อ (ศรัทธา) นี้เป็นปฏิปักษ์ต่อความเชื่อไม่เชื่อ (อศรัทธิยะ) ซึ่งเป็นพวกของตัณหา

ศรัทธามีลักษณะทำให้ใจสงบและผ่อนคลาย สามารถข่มนิวรณ์ (ชอบ, ไม่ชอบ, ง่วง, ฟุ้ง และสงสัยได้) ศรัทธายังมีลักษณะทำให้แล่นไปในกุศลธรรม กล่าวคือมีลักษณะคล้ายการจูงใจ เช่น เมื่อเห็นคนอื่นทำความดีก็อยากจะทำบ้าง ศรัทธาในวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นศรัทธาพละ เมื่อปฏิบัติจนถึงมรรคผลนิพพานแล้ว จะเกิดอจลศรัทธาคือความเชื่อที่มั่นคงไม่หวั่นไหวและคลอนแคลนอีกต่อไป

๒. สุขภาพ หมายถึงสุขภาพที่ดีหรือความไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางคนอาจมีโรคบางอย่างอยู่บ้างแต่ไม่รุนแรง อาจมีอาการหน้ามืด วิงเวียน ปวด ศีรษะ คลื่นไส้ ท้องอืด และอื่นๆ สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดกระบวนการของรูปและนามได้ ผู้ที่มีความดันโลหิตตื้อ เวลาลุกขึ้นเดิน จงกรมอาจเกิดอาการหน้ามืด วิงเวียน เซ และล้มลงได้ แต่ถ้าค่อยๆ ลุก ซ้ำๆ ค่อยๆ

ประคองตัวสักกระยะหนึ่ง อาการดังกล่าวมักหายไป ระหว่างการปฏิบัติท้องมักอึดแน่น หรือท้องผูก ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย งดเว้นอาหารที่มีรสเผ็ดและร้อยจัด

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานควรมีสุขภาพจิตในระดับปกติ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตใจจะสงบและผ่อนคลาย ทำให้ความเครียดและความวิตกกังวลลดลงได้ อย่างไรก็ตามไม่เคยเป็นโรคจิต กำลังมีอาการของโรคจิต กำลังจะเป็นโรคจิต เป็นโรคประสาทบางอย่าง โรคซึมเศร้าหรือบุคลิกภาพผิดปกติที่รุนแรง ไม่สมควรปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะอาจทำให้อาการของโรคเป็นมากขึ้น บางรายไม่สามารถแยกความจริง ออกจากความเพ้อฝันหรือจินตนาการได้

๓. **สัจจะ** หมายถึงความจริงใจ ความตรงไปตรงมา ความไม่มีมายา คือ ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ทำให้คนลุ่มหลง มีอะไรก็พูดไปตามความจริง ไม่พูดเท็จ ไม่บิดเบือน ในการสอบอารมณ์โยคีต้องเล่าประสบการณ์สภาวะหรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ ตามความเป็นจริงแก่วิปัสสนาจารย์ ตลอดจนเพื่อนร่วมปฏิบัติ ไม่ใช่เล่าตามหนังสือ ตามที่ได้ยินได้ฟังมา หรือตามท่านผู้ปฏิบัติอื่น

๔. **วิริยะ** ไม่ใช่ความเพียรแบบธรรมดา แต่เป็นความเพียรที่แก้แล้วแก้และทรงพลังอันเกิดจากวิปัสสนากาวนา เป็นปฏิบัติต่อความเกียจคร้าน ปธานะ คือความเพียรที่แรงกล้านี้มี ๔ อย่าง คือ (๑) เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (๒) เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป (๓) เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และ (๔) เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป และทำให้เพิ่มไพบูลย์

วิริยะมีผลทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่สะดุดขาดตอน เมื่อสติมากขึ้น ผลที่ตามมา คือสมาธิที่มีความแก่กล้ามากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งต่อปรมัตตสภาวะของรูปนาม วิริยะเป็นรากเหง้าของความสัมฤทธิ์ทั้งปวง การบรรลุมรรคผลนิพพานก็เช่นกัน จำเป็นต้องอาศัยความเพียรเป็นพื้นฐาน

๕. **ปัญญา** ในที่นี้มีได้หมายถึงปัญญาหรือความรู้เกี่ยวกับวิชาการทางโลก แต่เป็นปัญญาทางธรรมที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ของรูปนามอย่างชัดเจน เมื่อการปฏิบัติดำเนินไปอย่างถูกต้อง ปัญญาเช่นนี้จะทำให้มีวิปัสสนาญาณสูงขึ้นเรื่อยๆ จนบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้

หลักปฏิบัติตนขณะฝึกวิปัสสนา

ในการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติตนให้ประกอบด้วยคุณธรรม ดังนี้

๑. ไม่ยินดีในกิจการงาน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังวิทยุ ติดต่อกิจงานทางโทรศัพท์ เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น
๒. ไม่ยินดีในการพูดคุยกัน (พูดน้อย)
๓. ไม่ยินดีโดยเห็นแก่หลับนอน (นอนน้อย)
๔. ไม่ยินดีในการร่วมมั่วสุมชุมนุมกัน
๕. สำรวมระวังอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยมีสติระวัง ไม่เปิดช่องทางให้เกิดกิเลส
๖. รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร (กินน้อย)

อุปสรรคของการปฏิบัติวิปัสสนา

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีสิ่งที่ท่านผู้ปฏิบัติควรเว้น มีดังนี้

๑. เพลิดเพลินกับการทำงานต่างๆ
๒. เพลิดเพลินกับการพูดคุยกัน
๓. เพลิดเพลินกับการนอน คือนอนมากเกินไป
๔. เพลิดเพลินกับการชุมนุมกัน ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง
๕. ไม่สำรวมทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
๖. ไม่รู้จักประมาณในโภชนา คือกินมากเกินไป
๗. ปล่อยจิตให้ไหลไปตามอารมณ์ภายนอก ไม่กำหนดจิตในอารมณ์นั้น

ทั้ง ๗ อย่างนี้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ฉะนั้น จึงต้องงดเว้น

พลังจิตในวิปัสสนากัมมัฏฐาน

“พลังจิต” “พลังใจ” หรือ “จิตตานุภาพ” ในวิปัสสนากัมมัฏฐานเรียกว่า พละ ๕ ได้แก่

๑. **ศรัทธา** คือ ความเชื่อในคุณานุภาพของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ความเชื่อในกฎแห่งกรรมและสังสารวัฏ และความเชื่อในอนิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศรัทธามีลักษณะเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราประกอบคุณงามความดี ศรัทธาเป็นปฏิปักษ์ต่อความไม่เชื่อซึ่งเป็นพวกของตัณหา

๒. **วิริยะ** คือความเพียร เป็นความพากเพียรเพื่อระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพื่อบำเพ็ญบุญกุศลให้เกิดขึ้นและเพื่อรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ความเพียรเป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้าน

๓. **สติ** คือความระลึกได้ เป็นการระลึกก่อนคิด ก่อนพูด และก่อนทำ สติมีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรกมีลักษณะตักเตือน หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เกี่ยวกับบุญกุศลธรรมที่ไม่มีโทษหรืออกุศลธรรมที่มีโทษ ประการที่สองสติมีลักษณะถือเอาไว้ คือการเลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มียุโรปการก็จะไม่ถือเอาไว้หรือคัดออกไป สติยังหมายถึง ความไม่เพลอเรือ ความไม่หลงลืม และความไม่ประมาท อีกความหมายหนึ่งที่สำคัญคือ สติมีลักษณะแบบแนบชิด ช่วยทำให้จิตแนบอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่งจิตจะได้ไม่ลอยไม่ฟุ้งซ่านหรือขาดสติ สติเป็นปฏิปักษ์ต่อความหลงลืม

๔. **สมาธิ** คือความตั้งมั่นแห่งจิต สมาธิทำให้จิตสงบ ตั้งมั่นและไม่ซัดส่าย ทำให้จิตมีพลังมากขึ้น สมาธิมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นประธานหรือเป็นหัวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย สมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่าน

๕. **ปัญญา** คือความรู้ ปัญญาในที่นี้มีได้หมายถึงความรู้เกี่ยวกับวิชาการทางโลก แต่เป็นปัญญาที่ช่วยแก้ทุกข์หรือไปสู่ความพ้นทุกข์ ปัญญามีลักษณะที่สำคัญสองประการ ประการแรก มีลักษณะของการตัดให้ขาด ในที่นี้หมายถึงการขจัดกิเลสให้น้อยลงจนหมดไปในที่สุด ประการที่สอง มีลักษณะของการส่องให้สว่าง ปัญญาในที่นี้คล้ายกับแสงสว่างที่ทำลายความมืด คือโมหะ หรือความหลงให้หมดไป ปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่อความลุ่มหลงมกมาย

ในผลทั้ง ๕ อย่างนี้ ศรัทธา (ความเชื่อ) จะนำไปสู่วิริยะ (ความเพียร) วิริยะทำให้เกิดสติ (ความระลึกได้) อย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน สติมีผลทำให้เกิดสมาธิ ความ

ตั้งมั่นแห่งจิต) และสมาธินี้เองเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา (ความรอบรู้) ที่จะช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันของคนเรา ผู้ใดก็ตามถ้ามีผละ ๕ อย่างนี้ จะมีพลังจิตที่เข้มแข็ง ว่องไวและทันต่อเหตุการณ์ ผละ ๕ เปรียบเสมือนเกราะป้องกันหรือภูมิคุ้มกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้

คุณานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ช่วยส่งเสริมสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ คุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน ทักษะในเรื่องต่างๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนและผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบิดามารดา พี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นอย่างดี ผลที่ตามมาคือสุขภาพจิตจะดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคมในเวลานี้ เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การยกพวกทำร้ายกัน การหย่าร้าง การทุจริต การติดสุรา การติดสารเสพติดให้โทษ เป็นต้น ถ้าคนเรามีพลังจิตทั้ง ๕ อย่าง หรือมีพลธรรม ๕ ประการจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน พลังนี้จะเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันที่ทรงอำนาจที่คอยปกป้องและคุ้มครองทุกคน ทุกเพศทุกวัยไม่ให้เกิดไปในที่ชั่วและเวลาเดียวกันก็พัฒนาจิตให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด

จบ หลักการถือศีลปฏิบัติธรรมแต่เพียงเท่านี้

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกฉบับสังคายนา ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช ๒๕๓๐. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๐.
- แก้ว ชิตตะชบ. คมและลึกลับในวิชาธรรม ธรรมศึกษาชั้นตรี. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- คู่มือพุทธศาสนิกชน (ฉบับปรับปรุง). สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจัดพิมพ์เผยแพร่ พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒.
- พุทธศาสนพิธี : กุศลบุญพิธีของชาวพุทธ. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติจัดพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒.
- รวมวิทยากรธรรมชั้นตรี. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๐.
- รวมวิทยากรธรรมชั้นโท. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒.
- รวมวิทยากรธรรมชั้นเอก. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือกัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๕. พระนคร : ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙.
- เขวง เดชะโกศยะ, ศ.นพ. พัฒนาการด้วยศาสนธรรม. มุลินธิปริญาธรรมจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๙.
- ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรม. กรุงเทพฯ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด คิวพร, ๒๕๒๐.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). คำวัด. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๘.
- พระธรรมกิตติวงศ์และคณะ. คลังธรรม เล่ม ๑ เล่ม ๒ เล่ม ๓ คู่มือพระนักเทศน์. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). อานาปานสติสมบูรณแบบ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมบุญชีวิต. ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรมการศาสนา
จัดพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๔.

. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม คณะผู้ศรัทธาพิมพ์เผยแพร่
เป็นธรรมทาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก
จำกัด, ๒๕๔๕.

. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ
: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน). ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ. สำนักงานพระพุทธศาสนา
แห่งชาติจัดพิมพ์เผยแพร่, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธ
ศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๒.

พระภิกษุทันตอาสาเถระ, วิปัสสนาที่ปณีตึกา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๓๒.

พระมหาไสว ภาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การ
ศาสนา, ๒๕๔๔.

. ปฏิบัติวิปัสสนาแล้วได้อะไร. กรุงเทพฯ : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒.

. รวบรวมบทความธรรมบรรยายเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระราชวิสุทธิโมลี (ทองดี สุรเตโช). หลักธรรมสำหรับพัฒนาธรรมจริยา กรมการศาสนาจัด
พิมพ์เผยแพร่. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๖.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ คู่มือวิปัสสนาโยคี. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรือง
สาสนการพิมพ์, ๒๕๒๐.

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ สำนัก
ค้นคว้าทางวิญญานตรวจชำระจัดพิมพ์. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์วิญญาน,
๒๕๓๐-๒๕๓๙.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. **ธรรมสมบัติ หมวดที่ ๑๐ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน**
หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพฯ ฯ
: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๘.
- **อุปกรณกัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐาน และคิริมานนทสูตร** หลักสูตร
นักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๔๑.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิจารณ์** หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษา
ชั้นเอก. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๘.
- **ธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒** หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท.
พิมพ์ ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๗.
- **นวกวาท** หลักสูตรนักธรรมชั้นตรี พิมพ์ครั้งที่ ๗๙/๒๕๔๔. กรุงเทพฯ ฯ :
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๔๔.
- **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก. พิมพ์ครั้งที่
๒๒. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๘.
- **สมถกัมมัฏฐาน** หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก. พิมพ์ครั้งที่
๒๑. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๓๘.
- สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. **พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ**
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ
๖๐ ปี พุทธศักราช ๒๕๕๕ มหาเถรสมาคมจัดพิมพ์. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัท
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.
- องค์การศึกษา. **ศาสนพิธี เล่ม ๑ (หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี).** กรุงเทพฯ ฯ
: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๑.
- ศาสนพิธี เล่ม ๒ (หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นโท).** กรุงเทพฯ ฯ
: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๑.



กัจฉ โฉ มนุสสปฏิลาโภ
กัจฉ ฉ สทุธมมสฺสวณั

กัจฉ ฉ มจฺจวน ชีวิตั
กัจฉ โฉ พุฑฺธานมุปาโท.

การที่จะได้อัตภาพเป็นมนุษย์นี้แสนยาก การที่จะมีชีวิต
อยู่ได้ของเหล่าสัตว์นี้ก็แสนยาก การที่จะได้ฟังพระสัทธรรม
ก็แสนยาก การที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จอุบัติขึ้นก็แสนยาก ฯ

พ.ศ. ๒๕/๑๘๒